



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 • Tel: 08-630 09 90

SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

Innehåll i nr 4 - December 2023

Ordföranden har ordet _____	4
Kallelse till Iduns årsmöte _____	5
Förslag till dagordning _____	6
Vad är SPF Idun Senioreernas uppgift? _____	7
HSFs Pensionärsråd 2023 _____	8
Vävning och handarbete - annorlunda friskvård _____	8
Genomförda arrangemang _____	10
Från Vasa till Bernadotte _____	10
Resa till Kosta Boda _____	11
Bland gamla gudar och deras boningar _____	15
Föredrag om palliativ vård _____	19
Stadsvandring på Kungsholmen _____	20
Tankar inför livets slut _____	21
Kaffe Fassett - The power of pattern _____	21
Kalendarium våren 2024 _____	22
Aktiviteter _____	24
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	26
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

Nu är det snart jul igen, efter mycket grått väder under oktober och november (när detta skrivs), så det blir mysigt med alla ljus som tänds under kommande helger.

På seniordagen den 21 november mottog Idun ett hedersomnämmande till Kvalitetspriset för våra promenader. Vi känner oss hedrade av vi fick denna uppskattning.

Vi har under hösten haft många möten med förbund och distrikt som handlat om KPR (kommunala pensionärsrådet), digitalisering, kostnadsbesparingar på förbunds nivå och frågor på kommun nivå för Idun.

Ginnungagap fortsätter att dra ut på tiden, Korttidsboendet, som kommunen ansvarar för, kommer nog att få spaden i jorden efter årsskiftet, men starten för vård- och omsorgsboendet dröjer. Det är viktigt för oss att byggandet av vård- och omsorgsboendet blir av. Det gäller även andra typer av nybyggnation för oss seniorer.

Det finns ett par intressanta och läsvärda artiklar om palliativ vård och vad som händer inom regionen som varit för långa att publicera här utan finns på Iduns hemsida www.spfseniorerna.se/danderydidun under artiklar.

Nytt för våren är att vi försöker införa månadmöten. Andra tisdagen i månaden kl 15.00 har vi bokat lokalen en trappa upp på Edsviksvägen 1A. Det är inte säkert att vi har program varje gång, men man kan ju komma dit bara för att träffa andra medlemmar. Första träffen blir den 13 februari då Maria Avellán och Martin Jonasson pratar om hemberedskap och demonstrerar krislåda. Man behöver normalt inte anmäla sig till månadmötena.

Vårens program finns till stora delar presenterade längre fram i tidningen. Men håll ögonen på hemsidan och läs medlemsbrev som kommer ett par gånger i månaden, där vi presenterar tillkommande evenemang. Bland vårens utbud finns ett program om ABBA, en bok om drottning Silvia, stadsvandring med inriktning på konst, och musik med csardas-inriktning.

Läs lite längre fram i tidningen. Vi startar också en promenadgrupp till, på söndagar.

Trevliga helger!



KALLELSE TILL IDUNS ÅRSMÖTE 2024

Årsmötet i SPF Seniorerna Idun Danderyd äger rum tisdagen den 20 februari 2024 kl 14.30 på Kevinge Vårdshus, Edsviksvägen 1A. Detta är den formella kallelsen som skall delges alla medlemmar senast sex veckor före mötet.

Handlingar till årsmötet publiceras på hemsidan och kan beställas på spf.idun@telia.com eller 08-755 82 90 tidigast den 1 februari. Handlingar kommer även att finnas tillgängliga vid årsmötet.

Motion som medlem vill få behandlad på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före mötet, 20 januari 2023. Vänligen sänd motionen till spf.idun@telia.com eller per post till SPF Seniorerna Idun Danderyd, Edsviksvägen 1A, 182 57 Danderyd.

Det är inte obligatoriskt att anmäla närvaro innan årsmötet, men om du vill ha kaffe och semla vill vi gärna veta detta senast den 16 februari 2023.

ÅRSMÖTE I SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD 20 FEBRUARI 2024

Dagordning

1. Val av mötesfunktionärer (ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare)
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan eller motsvarande inklusive budget/
budgetramar
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och eventuella ersättningar till styrelse och
revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande och i förekommande fall 1:e och 2:e vice ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor/-er och ersättare
20. Val av ombud och ersättare till stämma/kongress
21. Nomineringar av ledamöter till kommunala pensionärsråd (KPR) samt
regionala pensionärsråd (RPR)
22. Fastställande av antal ledamöter i valberedning

23. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
24. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställandet av dagordningen.

VAD ÄR SPF IDUN SENIORERNAS UPPGIFT?

Torsten Sjögren

Enligt våra stadgar har Idun två huvuduppgifter: Att ordna givande och berikande upplevelser för medlemmarna samt Att påverka politikerna i samtliga frågor som berör de äldre.

När det gäller den första uppgiften tycker jag att vi är ganska duktiga i Idun med spännande resor, stärkande promenader, intressanta föredrag och trevlig samvaro.

När det gäller den andra uppgiften anser jag att vi nationellt och i regionen är duktiga i att påverka politikerna t ex genom att vi fått politikerna att ändra pensionerna för de födda 1957. Det regionala pensionärsrådet har ett rejält inflytande över vår sjukvård och trafikförsörjning.

På det lokala planet, dvs här i Danderyd, har vi inte samma möjligheter att påverka. Det har fått till följd att satsningar på nödvändiga Vård- och omsorgsboenden och avlastningsboenden uteblivit de senaste tjugofem åren. Omformningen av Kevingehuset till trygghetsboende har skett utan att de styrande har tillfrågat pensionärsorganisationerna om deras önskemål.

Kommunala pensionärsrådet som är det forum där politikerna ska kunna inhämta kloka synpunkter från de äldre har i Danderyds fall utvecklats till ett informationsgivande från socialkontoret. Socialnämndens lagstadgade krav att lyssna med pensionärsorganisationerna borde kunna utvecklas.

I hälften av Sveriges kommuner lyder KPR, kommunala pensionärsrådet, under kommunstyrelsen eller kommunfullmäktige. I Danderyd är det Socialnämnden som är huvudman. I många kommuners KPR är det

kommunstyrelsens ordförande som leder sammanträdena.

Vi äldre blir allt fler och allt större del av Danderyds befolkning. Det borde göra det allt intressanta för politikerna att lyssna på oss då tiden gå fort och snart är val igen.

HSF:S PENSIONÄRSRÅD 2023

Regeringen beslutade den 16 april 2020 om ett nytt samlat uppdrag till Socialstyrelsen att genomföra insatser för att främja omställningen i hälso- och sjukvården till en god och nära vård. Vården ska vara tillgänglig, ges med god kontinuitet och att patienter och anhöriga ska vara delaktiga i vården. Den syftar också till att primärvården ska vara navet i hälso- och sjukvården och samverka med övrig vård och omsorg för att vården av invånarna ska bli personcentrerad och effektiv. Socialstyrelsen följer omställningen.

Läs hela sammanfattningen som Gabriella Zaunders har skrivet på vår hemsida www.seniorerna.se/danderydidun under Artiklar.


VÄVNING OCH HANDARBETE – ANNORLUNDA FRISKVÅRD

Christina Edling Svensson - Danderyds Slöjdgille

Har ni någonsin funderat på vad som döljer sig bakom väggarna i det gamla 1700-talshuset Kvarnstugan bredvid Danderydsgården? Vet ni att det är en gammal kvarn, som används som lokal för Danderyds Slöjdgille?

Föreningen grundades för 83 år sedan för att man skulle få möjlighet att tillsammans väva, brodera, sticka och virka till försäljning, bland annat för att stödja bygget av Danderydsgården.

Läs mer på hemsidan www.danderydsslojdgille.se.



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





Idag träffas ca 18 aktiva medlemmar i åldern 60-94 år varje vecka och utvecklar sin kreativitet och för vårt textila kulturarv vidare. Varför? Jo, för att det är så roligt och ger både fysisk och social stimulans. Att till exempel sätta upp en mattvarp och väva trasmattor kräver styrka och vighet, fantasi och noggrannhet. Broderi, stickning, virkning mm håller också hjärnor i toppskick. Vid lunchpaus samlas alla och kan dela med sig av idéer och resultat. Det är stimulerande och annorlunda friskvård!

De färdiga produkterna (tex trasmattor, löpare, handdukar, broderade dukar, tableter, grytlappar, sockor, barntröjor och jul/påskpynt) säljs på den traditionella julmarknaden i Danderydsgården och på jul/påskmarknaden i Mörby Centrum.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Från Vasa till Bernadotte

Vi var många som ville se utställningen, så vi hade två grupper från Idun som fick en guidad tur. Båda guiderna var duktiga och engagerade. Det fanns många föremål som man fick se. Alla föremålen kom från något av de kungliga slotten, det finns 10 kungliga slott.

Från Gustaf Vasas tid fick man se den riktiga kronan som han bar och begravdes med. 1940 öppnades graven och då fick kronan komma ut i ljuset igen. Det fanns också en stor gobeläng som föreställde Gustav där det stod i väven att det var han.

Där fanns förstås många föremål från de kommande kungarna fram till vår nuvarande Karl XVI Gustav. Tronhimlen som använts vid t.ex. Drottning Christinas kröning; det är sista gången den visas, den är så ömtålig, så den ska packas ner och förvaras på lämpligt sätt.

Från Oscar II s tid finns en taklampa (med elektriska lampor) som ser ut som en jättelik kungakrona. Sofia representeras av en Sofiasystemössa och brosch. Från Gustav III:s teaterintresse finns ett par pråliga teaterkostymer (krigare). Gustav III grundade Svenska Akademien och var mån om att det svenska språket inte skulle tas över av franskan. Den kungliga dopvaggan finns med, senast använd av prinsessan Estelle

Om Bernadotterna hade vi tidigare haft ett inspirerat föredrag, så där finns inte så mycket att tillägga utom av man fick se det riktiga kamédiademet i en monter.

Resa till Kosta Boda Art Hotell 17-19 september

Maria Avellån

Vi var åtta IDUN deltagare samt tre från Tibbleseniörerna som hämtades vid Danderyds sjukhus. Ekmans bussar är något alldeles extra i komfort och storlek! Dessutom har dom som policy att inte fylla bussen till sista plats, så det finns lite utrymme att byta plats om så önskas. Vi var 33 passagerare och bussen tar 50.

Ett första kortare fikastopp vid Tintomaras rastplats vid Stafsjö. Vidare till Gamla Linköping där vi fick intressant guidning av en lokal guide i tidstypiska kläder. Det fanns också lite tid att strosa runt själva och kanske besöka Cloettas chokladaffär med fabrikspriser! Lunch serverades på värdshuset i gamla Linköping i en idyllisk miljö.

Vi anlände Kosta Art Hotell sen eftermiddag. Det gavs tillfälle att gå runt i området före middagen. Hotellet är också något som inte liknar något annat hotell. Alla rum, inklusive gemensamhetsutrymmen är utsmyckade av olika glasformgivare/konstnärer så väl kända som okända. Varje rumskorridor har utsmyckats av en formgivare.

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

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



I matsalen dominera glaskonst av Ulrica Hydman-Vallien och i receptionen Bertil Vallien med en enormt stor glasbåt, som kanske är hans signum. Här finns också en glasbar med stora glaskontsverk, några värda över 200.000. På varje glaskonstverk sitter prislappor vilket betyder att allt är till salu.

Vi serverades middag i en av glashyttorna på området. Vi fick traditionell Småländsk mat, hytt sill med lingonsylt, småländska isterband och stekt

fläsk samt ostkaka till efterrätt. Mycket gott! Under middagen blev vi underhållna av en trubadur som sjöng många för oss kända låtar. Vi fick också en uppvisning av en glasmästare som blåste ett konstfat där vi fick följa de olika stegen.

Nästa dag blev det förevisning av en aktiv glashytta där man just idag gjorde glasskålar. Produktionen är i full gång och idag går det bra för den svenska glasindustrin. Mycket tack vare entreprenören Torsten Jansson som köpte upp Kosta-Boda och Orrefors glasbruk och startade New Wave Group.



Direkt efter glasvisningen for vi med bussen och guidades av en lokal kännare av Vilhelm Moberg, Jan Åke Karlsson, genom de småländska bygderna där tusentals människor hade utvandrat för att invandra till USA under mitten av 1800-talet. Detta som Vilhelm Moberg skildrat i sina berömda böcker. Moberg växte upp på ett soldattorp i Moshultamåla. Vi fick se Duvemåla hage där Jan Troell spelade in filmen *Utvandrarna* med Max von Sydow och Liv Ullman.

Lunch på hotellet, sedan fri tid då vi kunde besöka Art Gallery eller/och gå på hotellets Spa med varma bassänger, också här glasutsmyckat. Sedan

middag på hotellet.

Sista dagen for vi till Växjö för att besöka Utvandrarnas Hus med föremål från människor som utvandrat. Vi gick också på Glasmuseet som visar antikt och nytt konstglas.

Vi hade tur med vädret hela tiden. Varmt och bitvis soligt! Då regnet kom satt vi i bussen.

Hemfärden gick via Jönköping där vi serverades god lunch på Spånhults herrgård, numera ett privat vandrarhem, en f.d. bruks herrgård med anor från 1600-talet. Vägen upp längs Vättern är mycket vacker och vi hade en magnifik regnbåge som sträckte sig över skogskanten. Hemma vid 19-tiden, mycket nöjda med en fullspäckad resa med många intryck. Vi fick mycket för pengarna!

Bland gamla gudar och deras boningar

Gull Axén

I år var det fjärde gången jag var inblandad i kulturpromenaden under Danderyds kulturbiennial. Efter att ha avverkat villasamhället start, tankarna bakom detta, villorna och arkitekterna var det dags för något annat. Nyfiken av mig som jag är tyckte jag då att man kunde prata om namnen på vägarna och kvartersnamnen. Sagt och gjort, jag försökte lära mig.

Vägarna och kvarteren blev ofta namnsatta efter den nordiska mytologin. Götiska förbundet var aktuellt och Viktor Rydberg forskade i namnen. Jag läste därför hans bok ”Fädernas gudasaga” där han beskriver hur världen uppkom, hur striderna rasade under olika tidsåldrar och världens undergång i Ragnarök, och vad som kommer efteråt. I boken dyker det naturligtvis upp mängder med gudar, jättar, nornor och diverse andra figurer och många händelser och föremål. Men jag kunde ju inte bara förlita mig på Viktor Rydberg, utan jag läste också den skrift som Djursholms Forntid och Framtid gett ut, som handlar om namnen på vägar och kvarter. Jag hittade också en bok ”Mytholes” som har alla namn i bokstavsordning. Och så google förstås.

VÄLKOMMEN TILL EN RIKTIG INREDNINGSBUTIK

Besök vår unika butik som är fylld med snygga möbler, mattor, lampor, tyger och inspiration.

Inredningsuppdrag

Vi ger dig hela inredningsförslag med möblering, tygval samt färgsättning eller fungerar som bollplank för dina idéer.

Egen syateljé och tusentals tyger

Vi har ett av Sveriges största tygrum med ett urval från världens alla tyghus. Det stora tygsortimentet gör att du kan få din alldeles egna unika möbel eller måttsydda gardiner.

Hitta mer information och din närmaste återförsäljare på vår hemsida www.englishon.se

Öppettider

Mån - Fre **11-18**

Lördag **11-16**

Söndag **11-15**

Adress

Englesson & Company
Danderydsvägen 69, Djursholm
+46 8 755 56 60
mobelbutiken@englishon.com





Engelsson & Company
MÖBELBUTIKEN

Det finns många källor att ösa ur och de skiljer sig åt. Oden har därför över 100 namn! Hans hustru Frigg, är det samma person som Freja eller Fröja? Vem är far eller bror till vem? Ibland får man välja vilket som är rätt, ofta efter eget tycke, när man berättar.

Världen har tre nivåer: Hel (underjorden), Midgård och Asgård. Genom alla världarna finns Ygdrasil, världsträdet. I Hel finns nornorna, Mimer med sin källa och alla döda gudar. Hel verkar trots allt vara en ganska behaglig plats. Midgård är människornas värld och Asgård är förstås där asagudarna finns. Men det finns andra områden omnämnda som ligger utanför Ygdrasils område. Människornas ursprung är oklart, flera figurer anges som anfäder.

Det finns ganska många kvinnliga gestalter, både asynjor (kvinnlige gudar av hög rang), nornor, hustrur mm, många av dem starka och betydande. Och omhändertagande. Saga är t.ex. mycket betydelsefull därför att hon tillhandahåller mjödet som ansågs stå för sanning. Urd (nornan) håller i livets trådar för alla människor, skär hon av en tråd så dör människan. Sigyn, Lokes maka skyddar hans ögon från ormarnas etter när han ligger bunden. Och så Idun, hon som ser till att krigarna i Valhall håller sig unga.

Loke är en intressant figur. Han är en jätte, skön att skåda. Han lyckas nästla sig in hos asagudarna, till och med ingå fostbrödralag med Oden. Men han är en riktigt otrevlig typ som orsakar mycken skada. Han ser till att Balder, solguden, blir dödad (av sin blinde bror Höder med en mistelpil), han ser till Idun blir bortrövad, så att gudarna åldras, han stjälar Frejas smycke, Brisingamen, som är vackrast i världen etc. Men han blir ju straffad så småningom.

Oden har så många namn, varför? Det måste bero på att han har så många egenskaper, han är ju högsta hönset bland asagudarna innan Ragnarök. Han har offrat sitt ena öga i Mimers brunn för att söka kunskap, hans häst har åtta ben, han har sina korpar som spionerar och hämtar information.

Balder är också ganska omskriven. Han står för skönheten och ljuset, omtyckt av alla utom kanske vissa av gudarna som vill döda honom, vilket visar sig svårt, han kan bara dödas genom att bli skjuten av med en pil

gjord av mistelträ. När han sen bränns på sitt skepp följer han hustru Nanna med och han får Odens märkvärdiga armring med sig. Han hamnar i Hel, underjorden, och verkar ha det ganska bra där, och får åter liv när världen återuppstår efter Ragnarök.

En sak som är intressant är att gudarna kan anta andra skepnader. Freja har en falkhamn d.v.s hon kan förvandla sig till en falk, Loke kan förvandla sig till vad som helst, Jätten Tjatse förvandlar sig till en Örn etc. Djuren hjälper också gudarna på olika sätt och verkar ofta vara födda av jättar. Sleipner har åtta ben och kan därför springa fort, Freja har två katter som drar hennes vagn, Särimmer låter sig ätas och uppstå igen varje dag. Gere och Freke är ulvhundar som hjälper Oden och Hugin och Munin hans korpar.

Ragnarök är slutet för de ursprungliga asarnas och jättarnas tidsålder. Vad som kommer sen antyds genom att det skapas en ny grön och skön värld där harmoni ska råda. Några få av asagudarna överlever Ragnarök och en ny stam av människor växer fram.

Man lär sig mycket genom att intressera sig för någonting nytt. Jag tror att det hjälper till att hålla sig ung genom att vara nyfiken, jag får fundera på vad jag ska ge mig på närmast.



Föredrag om Palliativ vård (vård i livets slutskede)

Anita Enflo

Inför Allhelgonahelgen samlades vi kring ett föredrag som många kanske ryggar för. Alla har vi ju förlorat nära och kära och alla skall vi ju själva den vägen vandra.

Vi fick chansen att få lyssna på Mikaela Luthman, överläkare på Stockholms sjukhem, med mångårig erfarenhet av

vård av svårt sjuka och döende patienter, palliativ vård. Hon har skrivit boken ”Om döendets vardag”, Artos & Norma bokförlag 2023, vilken varmt rekommenderas.

Du kan läsa hela referatet på vår hemsida www.spfseniorerna.se/danderyd-idun under huvudrubriken Artiklar.

Stadsvandring på Kungsholmen

Gull Axén

Vi var ett tjugotal medlemmar som var intresserade av att lära känna denna del, den östra, av Kungsholmen. Vi utgick unders Anders Allards ledning från Stadshuset där det fanns mycket att berätta, sådant man känner till och en del extra knorrar. Efter en tur längs Norrmälarstrand vek vi av in mot området där gamla Myntverket huserat och där en stor femöring vilade i marken. Så upp på Kungsklippan med härlig utsikt och sedan Grubbenområdet med trevlig arkitektur. Trots att jag arbetat under många år på Kungsholmen hade jag inte varit i stora del av detta område. Man ser och lär sig alltid något nytt!



Tankar inför livets slut

Gull Axén

I början av november fick vi en introduktion av vad man bör tänka på innan det är för sent. Först fick vi en genomgång av juridiken i samband med testamente, bouppteckning och arv av Veronica från Verahill Familjejuridik. Sedan berättade Veronika från Hallsenius Begravningsbyrå om vad som händer efter dödsfallet och hur en begravning går till.

Genomgångarna var sakliga och gav en hel del information som är bra att ha med sig.

Man kan kontakta stockholm@verahill.se för juridiska frågor och veronica.hallsenius@hallsenius.se för frågor om begravning.

Kaffe Fassett – The Power of Pattern

Gull Axén

Vi var åtta personer från Idun som tillsammans besökte utställningen på Millesgården. Kaffe Fassett är mycket färgrik i sin konst och arbetar



mycket med textilier: stickning, broderier, mosaik, kviltning mm och inspirerar människor över hela världen. Den här utställningen handlar huvudsakligen om lapptäcksteknik, med eller utan kviltning och med delvis kompletterande broderi, men även flera av hans broderade kuddar fanns med.

Lapptäcksteknik är ju ett gammalt hantverk och här har han skapat mervärden genom att det uppstår optiska fenomen och liknande.



Utställningen är absolut sevärd och skapar kanske inspiration att själv börja göra något i tekniken för lapptäcken och kvilta, kanske i smått format till att börja med.

KALENDARIUM 2024

- | | |
|-------------|---|
| 16 januari | Utställning Liljewalchs, Klänningen gör mannen |
| 24 januari | Konstvandring i Stockholm med Peter Frisk |
| 30 januari | Bok om Drottning Silvia, Ingrid Thörnqvist |
| 6 februari | Mona Rosell och Ernest Ziga, Två röster, Två instrument |
| 11 februari | Start för söndagspromenaderna |
| 13 februari | Månadsmöte: Hemberedskap, demonstration av krislåda |
| 20 februari | Årsmöte |
| 27 februari | New Generation underhåller |
| 5 mars | Besök på Livrustkammaren med Cecilia Lagersvärd |

ÄLDRETELEFONEN 020-22 22 33

Vår stödtelefon riktar sig till äldre som mår psykiskt dåligt. Välkommen att ringa när du vill prata om dina problem. Äldretelefonen är öppen kl 10.00–15.00 alla vardagar.



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



12 mars	Månadsmöte: Besök av kommunpolisen
9 april	Månadsmöte
7 maj	Stockholm förr och nu, Peter Källviks seminarium
21 maj	Lennakatten och Länna bruk utflykt
11 juni	Månadsmöte

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.

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 rygga. 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. Säsongstart 11 februari. Kontakt: ierneman51@gmail.com.

STYRELSE

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

Mats Nilsson mats.nilsson@hudlakargruppen.se 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

Yvonne Falk y.falk@telia.com 070-261 45 20

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

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

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

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

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. Yvonne Falk, Gull Axén

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

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

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

Rättombud

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

Ann-Charlotte Sillén, *suppl* annch.sillen@gmail.com 08-755 41 92

Ingrid Forsberg, *suppl* ingrid.bvl.forsberg@gmail.com 070-734 53 91

Valberedning

Per Eriksson *sammank* per.eriksson38@telia.com 073-847 31 30

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

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



Nu finns vi nära dig!

Vi som arbetar på Attendo är engagerade vårdbiträden och undersköterskor. Vi arbetar efter att du ska ha möjligheten att styra din tillvaro efter dina önskemål och behov.

Vår strävan och ambition är att underlätta och stötta dig i din vardag för att möjliggöra att du kan bo kvar hemma så länge som möjligt.

För oss är det viktigast att du känner dig trygg och respekterad. Du blir tilldelad en kontaktperson som du och dina närstående kan vända er till vid frågor, synpunkter och funderingar.

Kompetens, Engagemang och Omtanke.



Hemtjänst sedan 1985.

Vi erbjuder även hushållsnära tjänster.
Vi finns här för dig, ring oss redan idag.

Attendo 

Omsorg på ditt sätt

Adress: Svärdvägen 29, Danderyd

Tfn 076-001 31 52 | Danderyd@attendo.se

Följ oss på Facebook: Attendo Hemtjänst Danderyd

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

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

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

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 2024 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i februari/mars 2024.

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	568 911 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