



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. A green circle in the top right corner contains the text 'Frikort gäller'.

Frikort
gäller

Kiropraktik, sjukgymnastik, fysioterapi, diestet & arbetsterapi

På Aktivera Kiropraktik & Rehab arbetar vi med patienter både individuellt och i grupp. Kan du av medicinska skäl inte ta dig till mottagningen så gör vi även hembesök. Du behöver ingen remiss för att besöka oss.

**Hemrehabilitering • Hjälpmedel • Handrehabilitering
Artrosskola • Balansskola • Fallprevention**



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

SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

Innehåll i nr 1 - Mars 2022

Ordföranden har ordet _____	4
Referat från årsmötet 2022 _____	6
Presentation styrelsen _____	7
Rapport från KPR _____	13
Genomförda arrangemang _____	15
De tankspriddas riksförbund _____	15
Våra promenader _____	15
Elvis Presley _____	16
Djursholms bokhandel _____	16
Kommande program våren 2022 _____	17
Villa Akleja _____	17
Stadsvandring Gamla Stan _____	20
Ekolsund & Skokloster _____	20
Sommarens resor _____	22
Aktiviteter _____	25
Styrelse _____	28
Funktionsansvariga _____	28
Rätt svar Hjärgymna _____	30
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31
Ny hjärngymnastik _____	32

Redaktör: Christina Thyblad. **Ansvarig utgivare:** Gull Axén
Grafisk form: Erika Hornberger. **Omslagsfoto:** Unsplash.com.
Tryck: Stockholms Lito Grafiska AB, Danderyd.

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

Ännu ett verksamhetsår har startat. På årsmötet valdes jag än en gång till ordförande. De nya stadgarna tillåter detta, trots att det tidigare var längst åtta år som gällde. Årsmötet förgylldes, förutom av semlan, av en trevlig stund med popmusik och till och med dans!

Vintern har varit ömsom kyla och snö, ömsom plusgrader och regn. Och så en och annan dag med sol och klarblå himmel. Det har varit bekymmersamt väglag för oss som tycker om att promenera. Snösvängen har nog gjort sitt bästa. Promenader är ju en aktivitet vi kunnat genomföra under de senaste två åren. Men nu verkar pandemin vara över.

Vi har nu många aktiviteter på gång, vilket du kan läsa om längre fram i medlemsbladet. Även ett par resor i sommar som kanske lockar. Vi försöker också hålla hemsidan aktuell med alla aktiviteter. Fortfarande gäller att det kan dyka upp nya aktiviteter, titta på hemsidan.

Förändringen av Kevingehuset till s.k. trygghetsboende. Beslutet är fattat i Socialnämnden, ska slutligt beslutat av kommunfullmäktige, men har återremitterats från kommunstyrelsen. Vi följer händelseutvecklingen. Det är viktigt med boendefrågor för oss seniorer.

Sedan förra medlemsbladet har KPR haft två möten. På mötet i november berättades om arbete med att inrätta ”God och nära vård”, omställningsarbete som syftar till att organisera och bedriva vård som utgår från patientens behov och förutsättningar. Läs mer längre fram. Det har inrättats en seniormötesplats i Mörby C dit man kan gå på måndagar mellan kl 14 och 15.

På mötet i februari fick vi en genomgång av mathållningen på våra vård- och omsorgsboenden. Boendena följer alla rekommendationer som finns i lagstiftning och anvisningar från Socialstyrelsen och tar stor hänsyn till individens förutsättningar och behov.

Tyvär har vi konstaterat att det inte är många som anslutit sig till e-faktura,

och att inte alla förstått att vi numera har s.k. central uppbörd, vilket medfört att flera inbetalningar kommit direkt till Iduns bankgiro. Jag återkommer inför nästa årsskifte om vad som gäller, men anmäl redan nu till din bank att du vill ha e-faktura från SPF.

Nu går vi mot ljusare tider, vi kan ses mera och vara ute när alla frusna gångvägar tinat och fåglarna snart börjar sjunga på allvar.

BÄSTA MEDLEM!

Vi håller på att uppdatera våra kontaktuppgifter i vårt medlemsregister. Vänligen sänd din e-postadress och ditt eventuella mobiltelefonnummer.

Kontakta oss via e-post:

spf.idun.medlem@telia.com.

Har du tekniska frågor ring 08-755 82 90.

SPF Seniorerna Idun Danderyd

Gabriella Zaunders, medlemsansvarig



ÅRSMÖTET 2022

Årsmötet hölls den 22 februari. Ett 40-tal medlemmar hade mött upp. Förutom sedvanliga avrapporteringar av verksamheten och resultatet för 2021 anmäldes nya stadgar som gäller från och med 2022. Styrelsen är oförändrad bortsett från att Hans Iwan Bratt slutat. Ny styrelsemedlem blev Mats Nilsson. Mötet beslutade höja medlemsavgiften med 20 kr från 2023 från 265 kr till 285 kr. Den del av medlemsavgiften som tillfaller föreningen blir därmed 75 kr/år.

Bland övriga frågor kom kommunens hantering av sina hyresbostäder för äldre upp. Ett tjänsteärende som behandlade omvandlingen av bostäderna i Kevingehuset till trygghetsboende och hur övriga bostäder skulle hanteras blev återremitterat från kommunstyrelsen. Årsmötet uppdrog åt styrelsen att arbeta aktivare med frågorna.

Till trevligheterna, förutom semlor i vanlig ordning, hörde utdelning av två vinster i hjärngympan, Åsa Orrgård och Birgitta Lind. Efter mötet kunde man lyssna på New Generation, mycket uppskattat, det blev till och med spontan dans. Protokollet från årsmötet finns tillgängligt på hemsidan.



PRESENTATION AV STYRELSEN

Gull Eriksson Axén (oftast bara Gull Axén)

- Styrelseordförande sedan 2016
- Sitter i KPR
- 77 år
- Uppvuxen i Djursholm, bor numera i Danderyd
- Civilekonom
- Golfspelare
- Aktiv körsångare
- Varit med i styrgruppen för grannsamverkansbilen sedan start 2014
- Nyfiken och framtidsinriktad



Torsten Sjögren

- Vice ordförande och styrelseledamot sedan ett antal år
- 74 år
- Uppvuxen i Solna kyrkby
- Studentexamen i Norra Latin
- Har bott i Enebyberg 35 år och Mörby i 10 år
- Akademisk IT-systemman från KTH och Stockholms universitet
- Pensionerad verkställande direktör
- Kommunpolitiker (M)
- Långfärdsskrinnare och seglare



Ingrid Erneman

- Sekreterare och webbredaktör, i styrelsen sedan 2021
- 71 år
- Uppvuxen i Göteborg, flyttade till Danderyd och Kevingeringen på 80-talet
- Arbetat natt på långvården DS som blev Geriatriska Kliniken och som sjukvårdsbiträde och undersköterska från 1988 fram till pensionen.
- Har hela tiden varit politiskt engagerad med flera uppdrag inom kommunen
- Tror på frisk luft och motion, promenerar mycket i vår fina kommun och tränar på SATS. Gillar resor, trädgård och Bob Dylan.



Gabriella Zaunders

- Medlemsansvarig SPF Idun Danderyd
- 75 år
- Leg Sjuksköterska inom Akut/Palliativ vård m.m.
- Arbetade fram till min 70-årsdag därefter av och till
- Intressen: bevakar allt som kan förbättras och förgylla tiden för oss äldre
- För övrigt, fotografering, måleri, konst, resor. Har bott utomlands ca 10 år.



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 2021



Elin Gyltefors
T 070 371 57 20



Sofie Strömqvist
T 072 070 71 21



Jaqueline Söderberg



Johan Palmblad
T 070 569 18 18



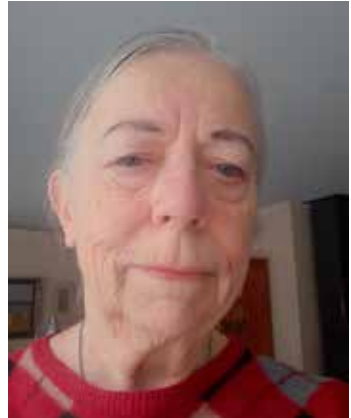
Jenny Dunér
T 070 432 63 05



Johan Ekenstam
T 070 855 55 86

Anita Enflo

- Styrelsemedlem sedan 2020, medlem i sjukvårdsgruppen och förtroenderåden på äldreboendena
- 78 år
- Uppvuxen i Grankulla, Finland
- Bott 50 år i Danderyd
- Naturvetare
- Mångsysslare, politik, föreningsliv, mänskliga rättigheter, natur



Mats Nilsson

- Nybliven styrelseledamot, kassör
- 74 år
- Utbildad Apotekare, arbetat med information och forskning på olika internationella läkemedelsföretag, dock senaste åren på ett svenskt mindre forskningsbolag, listat på First North
- Bor i Stocksund (har även ett fritidshus på Tranholmen) sedan 18 år
- Under åren har jag varit mycket engagerad i föreningslivet, att med frivilliga insatser göra positiva saker är mycket stimulerande
- I kommunen är jag politiskt och kyrkligt engagerad
- Försöker hålla igång kroppen med motion, trevligt med resor samt spännande projekt (som inte alltid förverkligas)
- Ser fram emot ett aktivt deltagande i Idun!



Owe Svantegård

- Är med i styrelsen sedan några år
- 77 år
- Har främst arbetat med projektledning/försäljning, senast som Sales Director på Ericsson AB. Nu aktiv bl a som nämndeman i Svea Hovrätt, politiska uppdrag, kyrkliga uppdrag.
- På fritiden, mycket med barnbarn (6 och 10 år), Friskis och Svettis, resor.



Maria Avellán

- Medlem i Idun sedan 2017 och med i styrelsen sedan 2021
- 72 år
- Bor i Enebyberg sedan 1990 med min man Lars.
- Jag vill medverka till att Idun har ett bra aktivitetsprogram med en blandning av underhållning, fysiska aktiviteter och intressanta föreläsningar m.m.
- Socionom och har i mitt yrkesverksamma liv huvudsakligen arbetat med arbetslivsinriktad rehabilitering och utbildningsfrågor inom Arbetsförmedlingen.
- Tillsammans mår vi så mycket bättre!



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?

*Hallsénus Begravningsbyrå är ett familjeföretag
som grundades 1884. Du hittar oss på följande
platser: Täby, Vallentuna, Akersberga,
City - Odengatan och Lidingö.*

Fyll i din önskan i Livsarkivet,
hämta det hos oss!

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.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2

183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.klarahill.se/taby



HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGSBYRÅ

Yvonne Falk

- Flyttade till Danderyd för 2,5 år sedan
- 75 år
- Under min yrkesverksamma tid arbetade jag som förskollärare och inom socialtjänsten.
- Kontakten med människor är viktig för mig och inom Idun får jag möjlighet att träffa andra, vara med på utflykter, höra viktiga föreläsningar, lyssna på bra musik m.m.
- Som ledamot/medlem i Idun får jag chans att berika min vardag



RAPPORTER FRÅN KPR

Gull Axén

29 november 2021

Inom ramen för God och nära vård har hållits två workshops med deltagare från kommunen och hemtjänstutförarna. Det har ställts samman en rapport som ska diskuteras på ett extra möte, där pensionärsorganisationerna som referensgrupp kommer att få uttrycka sina synpunkter.

En Seniorsmötesplats har öppnats i Mörby C. Den är öppen på måndagar kl 14.00. Man kan få hjälp från kommunen i vissa frågor och få en kopp kaffe.

Förtroenderådets verksamhet har legat nere sedan pandemins start. Nu är det upp till varje boende att besluta om när man vill ta upp mötesverksamheten igen.

Inför ett eventuellt beslut i kommunfullmäktige om Trygghetsboende i huset vid Kevinge inbjuds till ett möte mellan kommunen och föreningarna verksamma i huset i mitten av december, för att diskutera användandet och

bokningsförfarandet av lokalerna i Kevingehuset (Edsviksvägen 1A).

Catherine Berglund, anhängigkonsulent informerade om planering av anhängigstödet under våren med bl.a. föreläsningar och utbildningar för hur personal ska bemöta personer med demenssjukdom. Anhängigstödet blev nominerad till bästa anhängigkommun och blev en av de bästa 16.

10 februari 2022

På fråga från Idun kom Liselott Holgerson, kommunens koststrateg, och berättade om arbetet kring kost och måltider inom äldreomsorgen. Alla lagar, råd och rekommendationer följs, och man arbetar med måltider, näringsberäkningar och nattfasta, och man tar hänsyn till individens förutsättningar och önskemål och vikten av att ha en trevlig miljö vid måltiderna. Vi fick ett tidsschema för hur en dag ser ut.

MAS, Marie Blad berättade om hur man arbetar med att rätta till de brister om förelegat avseende tillgång till arbetsterapeut/fysioterapeut. Bemanningen har utökats och paramedicinsk personal ingår nu i verksamheternas övergripande kvalitetsarbete. Under 2021 genomfördes en satsning där paramedicinsk personal utbildade i hur man motverkar fall. Vi får en närmare presentation på nästa KPR.

En sammanställning av arbetet med hemtjänsten och vårdteams pågår. Referensgruppens synpunkter har varit värdefulla i detta arbete. Materialet presenteras vid ett senare tillfälle.

Ärendet Trygghetsboende är på väg upp till kommunfullmäktige.

Catherine Berglund berättade att man återupptagit möten med fysiska grupper inom anhängigstödet. Många har isolerat sig under pandemin och behöver hjälp att komma igång. Kl 14 varje måndag är det träff för seniorer i Mörby C, kommunens mötesplats vid biblioteket.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

De tankspriddas riksförbund- det är fint att vara tankspridd

Vi i SPF Idun hade ett föredrag av Johan Rapp den 23 november 2021. Johan berättade om sin bakgrund från Studentlivet i Lund på 80-talet och med tankar däriifrån bildade han för 20 år sedan De tankspriddas Riksförbund, www.tankspridd.se. Johan kommer från en borgerlig miljö med ordning och reda. Hans farbror var ÖB General Torsten Rapp som var Johans motsats, mycket ordningsam.

Definition på tankspriddhet är “Konsten att fokusera så hårt på något att man glömmer annat”. Johan berättade om många kända tankspridda personer som Albert Einstein med flera, allt med en glimt i ögat och det blev många glada skratt på ett roligt och lärorikt föredrag.

Avslutade med några bra saker för minnet som bromsar åldrandet:

1. Motion 2. Kost och 3. Sömn. Motion får den tankspridda regelbundet, genom ha glömt saker och får då gå tillbaka och leta.

Tack Johan för detta trevliga och roliga föredrag, som måste upplevas live.

Våra promenader

I mitten av januari började vi promenera igen. Vädret och väglaget har inte varit det bästa, men med broddar på fötterna har det gått bra. Var vi har promenerat har begränsat sig till vägar som är plogade, att promenera i Altorpskogen eller Rinkebyskogen har det hittills inte varit tal om. Och till våra fikapauser har vi hittat lä.



Elvis Presley



Kristina Öström gav en presentation av mångas idol Elvis Presley. Vi fick höra mycket om hans uppväxt och starten på hans karriär. Hon visade bilder, mer eller mindre kända och spelade många av hans sånger. Det var många av åhörarna som nickade igenkännande och nog varit stora idoler när det begav sig.

Djursholms Bokhandel



En eftermiddag i december hade vi besök av Dorotea Hygrell från Djursholms bokhandel. Hon presenterade på ett mycket trevligt sätt olika nyutkomna böcker inklusive årets Nobelpristagare.

KOMMANDE PROGRAM VÅR/SOMMAR

- Besök på Villa Akleja
- Stadsvandring Gamla stan
- Ekolsund & Skokloster
- Sommarens resor Hälsingland – Åbo/Hangö

Dessa och ev. fler program presenteras via e-post när de är klara.

Besök på Villa Akleja



Välkommen till en Passionerad samlares hem, Villa Akleja i Vaxholm. Med konsten i fokus erbjuder Claes Moser och Sanna Evers visning för konstintresserade grupper.

25 april kl. 10.30 till ca 13.00, Pilgatan 5 i Vaxholm. Färdväg, med egen bil eller buss 670 från Danderyds sjukhus till Vaxholms kyrka.

Pris 380 kr/person inkl. kaffe med kaka samt föredrag med Claes Moser och Sanna Evers. Anmälan och betalning till spf.idun@gmail.com senast 18 april, bankgiro 5314-8979.

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@englesson.com

Englesson
MÖBEL



& Company
BUTIKEN

Stadsvandring Gamla stan – Norra Stadsholmen

Stadsvandring med Linnéa Sallay, auktoriserad Stockholmsguide & sångerska/violinist. Tisdag 26 april, samling kl 10.00 på Riddarhustorget vid Lars-Johan Hiertas staty. Lunch serveras kl 12.00 (frivilligt och innebär musikunderhållning).

Är du nyfiken på varför Stockholm grundades just här på denna holme? Under denna spännande vandring får vi en förståelse för ursprunget till vår huvudstad. Vi lär oss var den äldsta stadsmuren från 1200-talet låg och varför gatorna heter som de gör.

I närheten ligger Kaffegillet – en mysig restaurang med en medeltida källare. Här får vi, om vi vill, njuta av en god varm lunch samt kaffe och efterrätt. Under måltiden bjuder Linnéa på sång & fiol med anknytning till dagens tema. Gärna sköna promenadskor och kläder efter väderlek.

Pris för stadsvandringen utan lunch medlemmar 250 kr, gäster 300 kr. Lunch kostar 280 kr för varmrätt, efterrätt och kaffe, betalas separat. Anmälan och betalning senast 19/4 till spf.idun@gmail.com bg 5314-8979.

Ekolsund & Skokloster - måndag 9 maj



Välkommen till en exklusiv dagsutflykt då vi besöker två fantastiska slott i Uppland – Ekolsunds Slott & Skokloster. Därtill den välbevarade

klosterkyrkan från 1200-talet. Vår färdledare är auktoriserade guiden Linnéa Sallay, som även är professionell sångerska & violinist.

Vid ankomst till Ekolsunds slott bjuds vi kaffe och smörgås i Ekolsunds välbevarade Vårdshus från 1700-talet. Vi får en intressant visning av detta idag privatägda slott. Därefter färdas vi vidare genom det böljande kulturlandskapet mot Skokloster.



I Skoklosters slottscaféet serveras vi en god lunch som avrundas med kaffe, paj och vaniljsås. Därefter möter slottets guider upp för att ta oss genom detta unika slott på en mycket spännande visning.

I den välbevarade, vackra Klosterkyrkan från 1200-talet bjuder vår guide på en musikalisk överraskning. Färden hemåt går längs med vackra vägar i det inre Mäljarlandskapet. Vi stannar till vid Steninge Slottsby där Stenladan från 1873 rymmer flera butiker, handelsträdgård samt café och restaurang. Här finns möjlighet till en frivillig fika och lite shopping.

OBS att man behöver kunna gå i trappor, då dessa gamla slott ej har hissar. Skokloster är ett stort område och det är ca 300 m från parkeringen till slottsentrén.

Bussen avgår från Bussterminalen vid Danderyds Sjukhus kl 08.30 och är åter ca 18.00 Pris: 1.290 kronor per person. Begränsat antal platser.

Anmälan senast 25 april (därefter endast i mån av plats) till Gull Axén, 070-472 91 71, gull.axen@telia.com. Anmäl ev specialkost (matallergier). Betalning till: BG 5314-8979, sista kostnadsfria avbokningsdag är 25 april.

Resa till Hälsingland



Den 20-23 augusti gör vi en resa till Hälsingland. Vi bor i Bollnäs och gör utfärder därifrån, ser på Hälsningegårdar, emigranthuseum, tunnbrödsbakning, Järvsö, linspinneri och -väveri.

Resan kostar 5.690 kr och inkluderar boende, alla måltider och eventuella entréer. Vill du veta mera hör av dig till spf.idun@gmail.com eller 08 755 82 90 så skickar vi mer information.

Konst och Historia, Upplevelsepaket Hangö - Finlands sydligaste stad, 4-7 Juli



SPF Seniorerna Österåker anordnar en resa i juli under ovanstående rubrik. Man åker med M/S Gabriella till Helsingfors, därifrån en guidad tur "Konst och Historia" till Hangö, där man bor på hotell Regatta. Pianokonsert i Hangö Stadshus på kvällen. Hotellet har eget spa som man kan njuta av. Mer guidad tur "Konst och Historia" och avfärd mot Åbo, varifrån man åker tillbaka till Stockholm med M/S Grace.

Priset för resan varierar mellan 6 155 och 7 885 kr, beroende på vilken hyttkategori man väljer. I priset ingår upphämtning med buss i Danderyd, båtresor, måltider, guidning på svenska, buss i Finland.

Är du intresserad så kontakta senast 1 april: Leif Engman på Spf Seniorerna Österåker, tel: 070-828 53 08 eller mail leifengman42@hotmail.com.



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



Lotta Rensfeldt

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

AKTIVITETER

Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00. Kontakt Åsa Orrgård.

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till c:a 15.00 med lunch emellan. Kontakt Matts Groop 070-675 65 33.

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

Boule i Enebyberg



Nytt från hösten 2021. Nu kan man spela boules i Enebyberg. Onsdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán.



FRID

BEGRAVNING



Vi är ditt stöd inför, under och efter begravningen.

Omtanke ● Värme ● Värdighet

Jour hela dygnet - 08-755 87 00

VENDEVÄGEN 11 - DJURSHOLM
FRIDBEGRAVNING.SE

Seniormötesplats

En seniormötesplats har öppnats i Mörby C. Den är öppen på måndagar kl 14.00. Man kan få hjälp från kommunen i vissa frågor och få en kopp kaffe.

Golf

Huvudsakligen Idungolfen i september. Kontakt Lars Reuter.

Promenader

Torsdagar kl 10.00, olika startpunkter. Kontakt Gull Axén.

Idun-golfare, snart är vi på banan igen!



Jag ska hålla i golfsektionen här i Danderyds SPF från och med i vår. Den nu traditionella hösttävlingen är planerad till september och alla som vill vara med “droppar” mig en mailadress snarast, så kommer det en inbjudan vad det lider. Kanske kommer ytterligare aktiviteter att genomföras beroende på intresset. Hör av dig!

Golf är inte bara nyttigt, det är roligt också!

Lars Reuter, lars.reuter@telia.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

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

KPR-ledamöter

Gull Axén, <i>ord</i>	gull.axen@telia.com	070-472 91 71
Gabriella Zaunders, <i>ord</i>	spf.idun.medlem@telia.com	070-752 30 36
Owe Svantegård, <i>suppl</i>	owe.svantegard@gmail.com	073-755 41 07
Ingrid Erneman, <i>suppl</i>	ierneman51@gmail.com	070-864 06 25

Representant i Sjukvårdsgruppen

Anita Enflo, <i>sammank</i>	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

Åsa Orrgård	asa.orrgard@outlook.com	076-633 20 72
-------------	--	---------------

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
-----------	--	---------------

Rättsombud

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

Revisorer

Marie Gadd, <i>ord</i>	marie.lc.gadd@gmail.com	070-554 81 87
Else Söderberg, <i>ord</i>	else.soderberg@gmail.com	070-779 88 76
Ann-Charlotte Sillén, <i>suppl</i>	annch.sillen@gmail.com	08-755 41 92
Ingrid Forsberg, <i>suppl</i>	ingrid.bvl.forsberg@gmail.com	070-734 53 91

Valberedning

Tom Thyblad, <i>sammank</i>	tom.thyblad@telia.com	070-300 98 65
Vera Håkansson	hakansson52@hotmail.com	076-050 77 01
Erik Rossander	erik.rossander@telia.com	070-887 75 03
Åsa Orrgård	asa.orrgard@outlook.com	076-633 20 72

RÄTT SVAR TILL HJÄRNGYMPA NR 4

1. Ängelholm
2. Arvika
3. Solna
4. Lysekil
5. Piteå
6. Sundsvall
7. Avesta
8. Västervik
9. Visby
10. Östhammar
11. Landskrona
12. Falun
13. Vetlanda
14. Falkenberg
15. Kungsbacka

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.

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	587 543 57
MåBra Hälsa	544 992 90

Röda Korset	753 47 14
-------------	-----------

Seniorträffar:

Idala Seniorträff, Stocksund	85 90 60
Mörbygårdens vänner	755 24 48
Träffpunkten Seniorer, Enebyberg	568 919 28
Aktivitetssamordnare Kevingehuset	568 911 74



HJÄRNGYMNASTIK NR 5

Här är beskrivning av 12 blommor i svenska floran. Kan du lista ut vilka?

1. Vårblomma som står i backen

2. Orkidé med dubbelnamn

3. Sveriges nationalblomma

4. Brer man kanske inte på smörgåsen

5. Kung enligt Fröding

6. Vårtecken på renen

7. Liten tass

8. Nästan ett instrument

9. Om halsen på en prelat

10. Godis för ett husdjur

11. Vissa barn har det epitet

12. Mat för skogens konung

Skicka in ditt svar till spf.idun@gmail.com senast 31 april, så kan du vinna en flaska bubbel.



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	265 kr/år 2022, 285 kr/år 2023 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Medlemsbladet utkommer i mars, juni,
september och december.

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.

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

~~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