

SPF
SENIORERNA

Idun
Danderyd



Medlemsblad

Nr 1 2023

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, diestetist & arbetsterapi

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

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



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

SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

Innehåll i nr 1 - April 2023

Ordföranden har ordet _____	4
Årsmötet _____	5
Rapport från sjukvårdsgruppen _____	6
Pionjärsenior _____	6
Senior backpackers drar till Asien _____	8
Genomförda arrangemang _____	13
Pecke Abrahamsson, pensionerad polis _____	13
Kosmetisk kemi _____	16
Visst minns vi Monica Zetterlund _____	16
Besök på Paradox _____	17
Kommande program våren 2023 _____	18
Genierna John Lennon & Paul Mc Cartney _____	18
Tullgarns slott, Trosa och Ytterjärna kyrka _____	18
Guidad visning Bergianska trädgården _____	19
Aktiviteter _____	19
Styrelse _____	20
Funktionsansvariga _____	22
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	27

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

På årsmötet 21 februari blev jag återigen vald till ordförande att leda föreningens arbete ett år till. Jag ska göra mitt bästa.

Socialnämnden har fått ny ordförande, Birgitta Lindgren. Det blir på sätt och vis en nystart för KPR, där hon också är ordförande. Om man läser kommunens Instruktioner för pensionärsrådet ska rådet vara ett forum för samråd för frågor som är av betydelse för kommunens pensionärer. Referat från det första mötet kommer i nästa nummer.

Vi hade en intressant ordförandekonferens i SPFs Stockholmsdistrikt. Längre fram i tidningen kan du läsa om detta under rubriken Pionjärsenior, som handlar om den kanske kommande digitala världen.

Överenskommelsen mellan kommunen och föreningarna verksamma i Kevingehusets A-del har tagit tid. Vi är fyra föreningar som är verksamma där. Socialnämnden vill att aktiviteterna i A-delen ska vända sig till alla seniorer i kommunen. Det är naturligtvis väldigt bra, men det som hittills har varit problematiskt är att definiera vilka lokaler i huset man kan/ska använda, och till vad.

Våra aktiviteter i år har hittills varit välbesökta. Läs om dem längre fram i tidningen.

Vi har många aktiviteter planerade framöver. Vi berättar om dessa även genom de medlemsbrev som kommer ut ett par gånger i månaden. Läs dem gärna, det tillkommer ofta nya aktiviteter utöver övrig information vi delger våra medlemmar. De innehåller alltid ordet IDUN (i versaler) och vad det handlar om. Tyvärr kan vi inte undvika att de inleds med MailutskickSPF SYSTEM och avslutas med CRM:123456. Det beror på att vi använder adresserna från medlemsregistret Miriam och att GDPR tillåter att vi använder dessa.

När jag skriver detta har vintern ännu inte tagit slut men jag väntar på den vår som medför värme och ljusare tider.

ÅRSMÖTET 2023-02-21

Det var många som kom till årsmötet i år. Vi var 50 personer, det har jag inte upplevt på många år. Stämningen var glad och trevlig. Vi fick oss till livs lite trevlig pianomusik med Mozart och Chopin framförd av Monica Kjelland Hult, både innan och efter mötet. IT-tekniken strulade lite i början, men sedan presenterades verksamheten och ekonomin för 2022 med bilder, vi hade avstått från att ha papperskopior, som i alla fall hade slängts efteråt. Och semlorna var goda.

Styrelsen är oförändrad. En fråga som diskuterades var kostnaderna för medlemsbladet. Frågan kom upp om vi skulle minska på antalet nummer per år, eftersom den inte är självbärande längre. Mötets mening var att vi skulle fortsätta ha fyra nummer per år, även om det är dyrt, försöka få fler annonsörer för att förbättra ekonomin. En höjning av årsavgiften till nästa år var också ett förslag.



RAPPORT FRÅN SJUKVÅRDSGRUPPEN

Sjukvårdsgruppen består av personer som arbetat inom eller nära vården och/eller varit patient eller anhörig/närstående till patient inom vården.

Sjukvårdsgruppens målsättning har sedan starten 2015 varit att ”Utifrån perspektivet Vi äldre inom Danderyds kommun, bevaka behovet av sjuk- och äldreomsorgsvård. Hur fungerar detta i praktiken”.

Sjukvården i Sverige ligger vetenskapligt på en mycket hög nivå. Det finns bot för väldigt många sjukdomar, som endast för några år sedan ansågs vara obotliga. Problemen inom sjukvården ligger i brist på resurser, personliga och materiella.

Vi har refererat Verksamhetschefens för Geriatriken på Danderyds sjukhus föredrag på Idun förra våren och ser fram emot att följa upp vårens föredrag av kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska, MAS.

Vi har följt och ställt frågor vid valrörelsen och på politikerdebatter samt inför Kommunala pensionärsrådets möten. Vi ser fram emot att förtrenderåden på vård- och omsorgsboendena i kommunen startar igen efter pandemin. Vi deltar i aktiviteter inom Regionen, som ju är ansvarigt organ för sjukvården.

Har du synpunkter eller frågor, hör gärna av dig till Anita Enflo, sammanställande, tel 070-521 48 24, e-post anita.enflo@gmail.com.

PIONJÄRSENIOR

Gull Axén, Torsten Sjögren

På konferensen för ordföranden i SPFs Stockholmsdistrikt i februari i år fick vi oss till livs ett framtidsperspektiv sammanfattat av Mats Olsson som forskar i detta ämne.

Mats presenterade tre större undersökningar genomförda under 2019–2022:

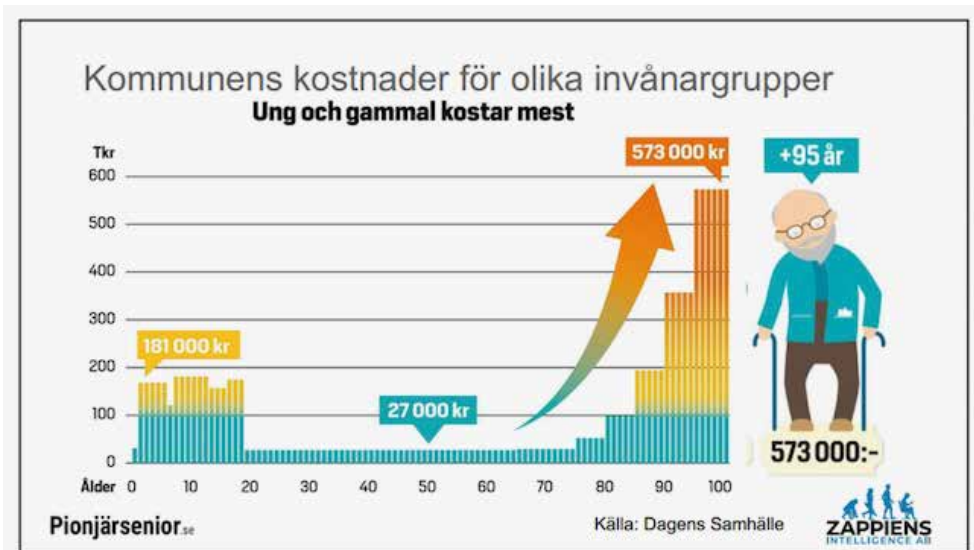
- Den smarta seniorekommunen
- Digitala vanor och coronakrisen
- Om boende, omsorg och vård i en ny tid

De innehöll 2 D och 3 P som sätter prägel på välfärden:

- Digitalisering och Demografi
- Pengarna, Populationen blir äldre och Personalen.

Han gick sedan igenom vilka stadier förändringarna kan ske. Han utgick från att vård och omsorg fortsättningsvis är offentligt finansierad. Troligtvis kommer vi framöver att inte ha råd med samma standard som idag. Sannolikt kommer vi i stället att få ett basutbud som sedan den som har råd kan komplettera med egen finansiering i olika grad. En tjänstemarknad kan tänkas uppstå. Nätläkarna är ett exempel på sådant som redan finns. Specialistvård är också något som man kanske kommer att få betala för själv.

Vad är då en Pionjärsenior? En pionjärsenior är en senior med hög utbildningsnivå och bra IT-vana. Mobiltelefonen har blivit allt viktigare för seniorerna. Nyhetskonsumtionen sker alltmer via internet. Papperstidningen kanske snart är ett minne blott.



Ung och gammal kostar mer för samhället. Ett barn upp till 18 år kostar samhället 181 000 kronor per år, senior på 95+ kostar i genomsnitt 573 000 kronor per år (enligt Dagens samhälle). Ca 80 % av de svarande i undersökningarna tror att vård och omsorg kommer att bedrivas i hemmet.

Förtroendet för äldreomsorgen, som den ser ut i dag, är inte speciellt hög. Endast 10 % av 50-talisterna har stort förtroende för den. Man tror inte heller att personalen kan ta till sig den moderna tekniken som håller på att utvecklas inom vårdsektorn. Mycket få personer tror att personalbristen som finns idag kommer att lösas.

Sedan gav Mats exempel på hjälpmedel som underlättar/ersätter vården:

- Olika typer av mätare man använder själv.
- Appar som håller reda på saker och ting (vikt, blodtryck, blodssockernivåer, hjärtstatuslarm etc.)
- Han visade bild på ett exoskelett (ett hjälpmedel man sätter utanpå kroppen för att förbättra rörlighet).
- Fjärrstyrning av behandling av nervsmärta.

Därefter tog han upp frågan om vad som inte finns kvar när man sköter så mycket av vården själv. Ensamheten? Vi behöver skapa nya mötesplatser där vi träffar andra människor. Hans tanke var att vi ska bilda nya ”byalag” på något sätt, t.ex. att alla nya flerbostadshus skall ha ett gemensamhetsutrymme där de boende träffas för att prata, dricka kaffe eller lägga pussel.

Det var många intressanta saker Mats tog upp. Kanske lite svåra att smälta direkt. En hel del av tankarna har han tidigare presenterats i Seniorboken. Sammanfattningsvis kan man konstatera att vi går en både spännande och skrämmande framtid till mötes.

SENIOR BACKPACKERS DRAR TILL ASIEN

Torsten Sjögren

Inspirerade av en god vän beslöt vi tre pensionerade herrar att ge oss iväg till Asien med endast handbagage. Det går faktiskt utmärkt att resa några veckor med bara 7,5 kilo bagage.

Fredagen den 22 november 2013 drog tre seniorer så iväg på ett tvåveckors äventyr i Asien. Ett halvår tidigare hade vi köpt rekordbilliga flygbiljetter till Singapore och Cebu på Filipinerna. På grund av jordbävning och en

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



Elin Gyltefors
T 070-371 57 20



Peder Nordin
T 073-541 24 83



Jaqueline Söderberg
T 073-504 74 55



Johan Palmblad
T 070-569 18 18



Jenny Dunér
T 070-432 63 05



Johan Ekenstam
T 070-855 55 86

fruktansvärd virvelstorm omöjliggjordes detta resmål och då UD avrådde resa dit gällde inga försäkringar.

Flygbiljetterna till Singapore gick fortfarande bra att använda. Där landade vi följaktligen klockan 7:15 lördagen den 23 november. Efter en superjobbig passkontroll satt vi så småningom på ett flyg till Kuala Lumpur. Billiga flygbiljetter med Air Asia köpte vi på nätet. Väl framme tog vi taxi till Swiss Garden hotell strax norr om Chinatown. Det var ett utmärkt val.

Resten av dagen användes till fåfänga försök att få ut lite kontanter. Den ende som lyckades var vännen Bengt som därmed blev finansiär vid de första två stoppen. Det man bör tänka på före avfärd är att göra kontrolluttag för att se att minst två kort fungerar. Det gick heller ej att växla svenska kronor till Malaysiska Ringgit. Kursen via dollar eller Euro var 100 MYR lika med 208 SEK. I affärerna fanns hur mycket fynd som helst men senior backpackers har ingen plats att förvara dessa på. Första middagen avnjöts på en uteservering i Chinatown.

Nästa morgon hoppade vi på en hopp-upp-hopp-av buss. Det är ett svår-



slaget sätt att bekanta sig med en främmande stad. Vid Twintower hoppade vi av för att titta på utsikten. Tyvärr fanns inga biljetter kvar till hissfärd men det ordnade sig genom att vi sjöng helan går för expeditionschefen. Då fick vi tre pensionärsbiljetter till halva priset klockan sju på kvällen.

Halvvägs upp i tornet fick man gå ut på bryggan som förbinder dem - en hissande upplevelse. Därefter for vi allra högst upp och hade hela staden under oss. Väl nere igen avnjöt vi en mycket välsmakande middag i husets köpcentrum.

På måndagen for vi ut till flygplatsen för flyg till Brunei. Vännen Jesper tyckte det var viktigt att vara på plats i tid så att väskorna fick plats i taket. Klockan 16 landade vi i Brunei, en liten välmående stat med 400.000 invånare. "True muslim country" som man sa i Malaysia för att förvarna oss. Det innebar dödsstraff för narkotikainnehav samt alkoholförbud. Precis som i Kuala Lumpur hade hotellseiten Agoda hjälpt oss till ett förnämligt hotell. Som trogna Rotarianer uppsökte vi den lokala klubben och fick en härlig kväll. Dagen efter hyrde vi en båt som förde oss djupt in i djungeln.

Efter två nätter i Brunei fortsatte vi till Saigon eller Ho Chi Minh som staden numera heter. Jag provade ett nytt sätt att boka hotell dvs vi såg ut ett hotell som såg trevligt ut gick in och frågade vad tre enkelrum kostade. Därefter gick vi ut och bokade samma rum till halva priset via nätet. I Saigon åt vi bra på trottoarsserveringar och sen kröp vi i gångarna under staden som gerillan byggt under kriget och besökte krigsmuseet där den svenska FNL-flaggan hängde på väggen.



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

Därefter fortsatte vi till semesterparadiset Phu Quoc där amerikanska soldater fick vila ut under Vietnamkriget. Det är en ö nära gränsen till Kambodja där sol och bad samt god mat är huvudattraktionerna.

Efter fyra dagar fortsatte vi färden åter till Singapore. Där besöktes såväl Raffels hotel som Marina Bay Sands där utsikten från restaurangen på taket var enastående. Tyvärr hade vi inte råd att bo i något av de 2600 rummen på hotellet. Det var slående hur rent och snyggt allt är i Singapore jämfört med de andra städerna i Asien.

Väl hemma i Sverige igen kunde vi konstatera hur enkelt det varit att resa utan tunga resväskor att släpa på.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Pecke, pensionerad polis

Mycket trevlig och informativ information fick vi en eftermiddag i januari av pensionerad polis från Enköping, Pecke Abrahamsson. Han pratade om bedrägerier främst mot äldre damer och vad man ska vara uppmärksam på.

Dessutom spelade han gitarr och sjöng egna visor och kända visor där vi fick sjunga med! Ett 40-tal medlemmar anslöt.



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

Englesson
MÖBEL



& Company
BUTIKEN

Kosmetisk kemi

Ett 30-tal medlemmar lyssnade den sista dagen i januari på Doktorn i kemi Pär Svahnberg som berättade för oss om kosmetikans kemi, främst hudkrämer.

I alla produkter ingår vatten, fett och emulgeringsmedel. Det är bara det yttersta lagret på huden (som består av döda celler) som påverkas. Ingenting går in i kroppen.

Hans budskap var att prova dig fram vad som passar dig bäst då huden är högst individuell. Använd alltid solskyddsfaktor maj, juni, juli och augusti och solglasögon samt solhatt. Apotekens produkter är ofta utmärkta och har dessutom kunnig personal.

Han anser också att Fluortandkrämen är en av mänsklighetens bästa uppfinning när den kom på 60-talet! Tandhälsan förbättrades påtagligt samtidigt som lösgodis lanserades! Tandkräm ingår i gruppen kosmetiska produkter.

Visst minns vi Monica Zetterlund

Gull Axén

Den 7 mars 2023 var Anna och Michael Blum hos oss och berättade om Monica och sjöng många av de vackra sånger hon framfört: Sakta vi gå genom stan, Trubbel, Att angöra en brygga, Min sommarvals m.fl. Ack Värmeland du sköna var också med men inte Den sista jäntan. Monica





var ju från Värmland och mycket mångsidig. Hon var med i Att angöra en brygga, filmen som är så rolig. Flera revyer med Hasse & Tage blev det. Hennes roll i Utvandrarna tyckte Harry Martinsson mycket om, även om han till en början absolut inte tyckte att hon passade som Ulrika i Västergöl, hon var ju jazzsångerska.

Det var en trivsamt eftermiddag för de medlemmar som samlats i Kevinge Vårdshus som fått nya möbler.

Besök på Paradox

Det var en omtumlande upplevelse. Man förstår hur illusionister har lyckats dupera människor med olika användningar av speglar och ljussättning, ögonen och hjärnan tolkar inte alltid som man tror. Vår utmärkta guide Martin ledsagade oss genom labyrinten av olika upplevelser.



”Museet” öppnade i april 2022 och är väl värt ett besök om man vill uppleva illusioner. Några bilder visar en del av det vi såg.



KOMMANDE PROGRAM

Genierna John Lennon och Paul Mc Cartney, Beatles musikaliska resa

Henrik Salander spelar, sjunger och berättar om fyra Liverpoolkillar som förändrade musikvärlden för alltid. Han analyserar hur de odödliga låtarna kom till och berättar om hur Beatlarnas personligheter avspeglas i musiken. Henrik grundade 60-talsbandet The Hounds, är gitarrist och sångare och f.d. diplomat.

Tisdagen den 2 maj kl 14.30 Kevinge Vårdshus Edsviksvägen 1A. Pris för medlem 200 kr, gäst 230 kr. Anmälan och betalning senast 25 april till spf.idun@gmail.com bg 5314-8979.

Tullgarns slott, Trosa & Ytterjärna kyrka

En innehållsrik dag inklusive konsert med Linnéa Sallay tisdagen den 16 maj 2023.

Varmt välkommen till en härlig vårutflykt i det fagra Sörmland. Vi får en intressant guidad visning av Tullgarn och kan beskåda inredningar som tillhör vårt lands förnämsta.

Sedan beger vi oss till Trosa, på Stadshotell äter vi en god lunch. Här sitter vi i den gamla matsalen med utsikt över torget.

Ytterjärna kyrka ligger på en kulle invid Järnafjärden. Kyrkan har en historia från 1100-talet och medeltida kalkmålningar. Linnéa bjuder oss på vacker sång & fiolspel.

Innan färden går hemåt, stannar vi till vid Saltå Kvarn. Här finns ett stort sortiment av ekologiska produkter av hög naturlig kvalitet.

Vi kommer att ha med oss resevärdar från andra SPF-föreningar i NO-sektorn. Avresa från bussterminalen vid Danderyds sjukhus kl 8.30 och vi beräknas vara hemma vid 18-tiden. Priset är 1.450 kr och ska betalas till Iduns bg 5314-8979. Anmälan och betalning senast 27 april.

Guidad visning Bergianska trädgården

Tisdagen den 13 juni kl 14.00 har vi bokat en guidad tur i Bergianska trädgården. Pris 75 kr. Samling vid informationstavlan vid parkeringen norra entrén. Antalet P-platser är begränsad så åk gärna T-bana eller Roslagsbanan. Anmälan och betalning senast 8 juni till spf.idun@gmail.com bg 5324-8979. Max 25 personer.

AKTIVITETER

Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00. Kontakt Inga och Sven Julius, 08-755 08 25 eller mobil 070-881 57 49.

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till ca 15.00 med lunch emellan. Kontakt Håkan Furst 076-899 10 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 boule i Enebyberg. Onsdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán, avema@telia.com.

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

Kontakta Lars Reuter, lars.reuter@telia.com

Promenader

För våra promenader har vi nu två grupper, en på torsdagar kl 10 som vi brukar där vi promenerar 5-8 km. Den andra gruppen har som mål att promenera 2-3 km, fredagar kl 11. Hör av dig om du vill vara med i den ena eller den andra på spf.idun@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

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

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

Inga och Sven Julius 08-755 08 25, mobil 070-881 57 49

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

Rättsombud

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

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.

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



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



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

Nästa medlemsblad utkommer i maj 2023.

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	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



~~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