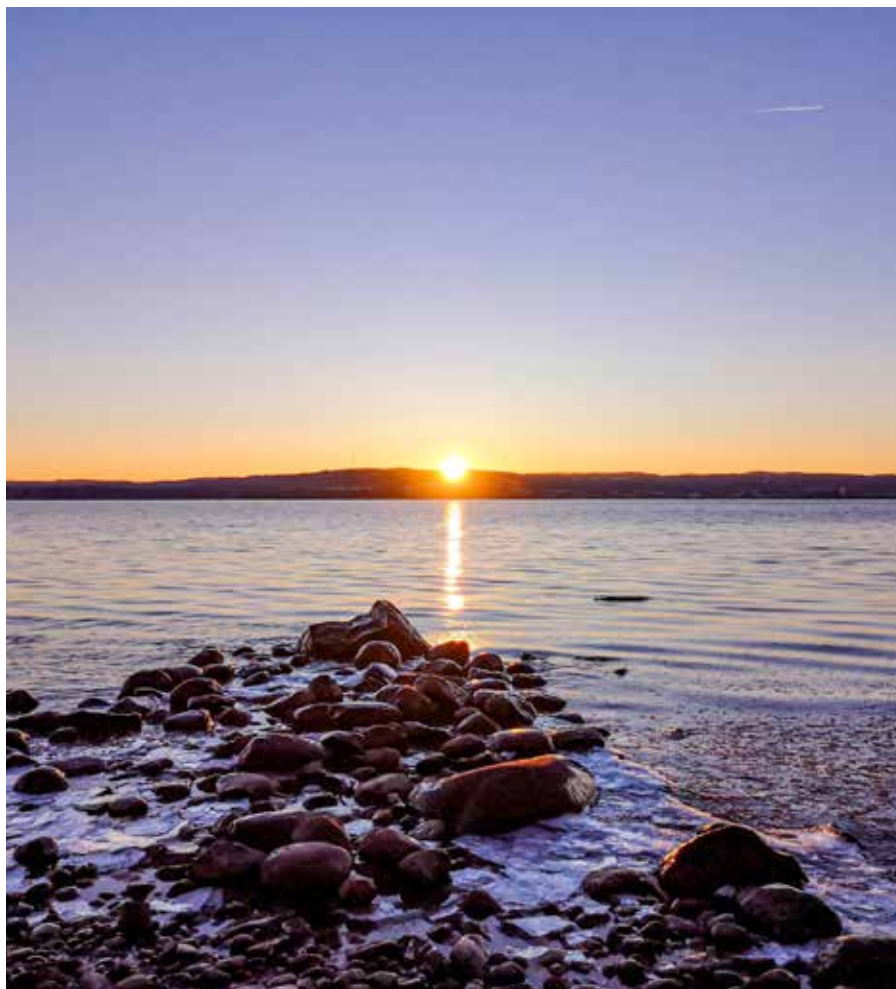


SPF
SENIORERNA

Idun
Danderyd



Medlemsblad

Nr 2 2023

A physiotherapist with long brown hair, wearing a white 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 2 - Juni 2023

Ordföranden har ordet _____	4
KPR Rapport 20 mars _____	5
KPR Rapport 12 maj _____	6
Vad får jag för pengarna _____	6
Trygghetsarbete _____	8
Genomförda arrangemang _____	11
MAS Kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska _____	11
Tredagars resa till Oslo _____	14
Vårkonsert med Orphei Drängar _____	18
John Lennon & Paul McCartney _____	18
Utflykten till Tullgarn och Trosa _____	19
Kommande program 2023 _____	20
Slottsutflykt till Grönsöö _____	20
Mingel för medlemmar _____	21
Stadsvandring på Kungsholmen _____	21
Släkten Bernadotte _____	21
Povel Ramel _____	22
Vasa till Bernadotte - Jubileumsutställning _____	22
Kulturbiennalen Danderyd _____	22
Julmarknad i Mariefred _____	24
Julmingel med rimstuga _____	24
Aktiviteter _____	24
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	26
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

Ännu en gång är vi inne i den ljusa årstiden, för mig den bästa tiden på året.

Våra aktiviteter under våren har varit välbesökta. Du kan läsa om några av dem längre fram i tidningen. Vi har några aktiviteter under sommaren och hösten bjuder på ett omväxlande program med både utflykter och föredrag/underhållning. Jag hoppas du ska finna något intressant. Vi uppmärksammar 500- respektive 50-årsjubiléerna för kungahusen med både föredrag och besök på utställningen på Slottet. Vänta gärna med betalning tills du fått OK att komma med.

Vi fortsätter med våra promenader. I båda grupperna utökas antalet personer som promenerar med oss, i maj tangerades rekordet i torsdagsgruppen 23 personer, det tidigare var från pandemi-tiden, då det ju inte fanns så mycket annat att erbjuda.

Spontanbesöken på tillfälliga utställningar har inte lockat så många, men vi tänker fortsätta med dem.

Det verkar som om att det finns ett Kommunalt pensionärsråd är obekant för många seniorer i Danderyd. Från Idun har vi, liksom PRO, två representanter var. Vi brukar ha sammandrag av vad som avhandlats i medlemsbladet. Vi har haft två möten i KPR under våren. Man kan läsa om dessa längre fram i tidningen. Nästa möte i KPR blir under september, men ännu har vi inte fått något datum.

Kevingehuset är ännu inte helt färdigt att vara ett trygghetsboende. A-delen har ännu inte helt anpassats, det har tagit tid att få med föreningarna på tåget. För Iduns del är förändringarna kanske inte så stora, men vi förlorar vårt lilla kansli till förmån för ett gemensamt kontor, vilket vi ännu inte prövat. Vi kommer dock fortsättningsvis att kunna utnyttja matsalen, men den ytan har minskats till följd av att man gjort om en del till ett Senior Café. Förhoppningsvis blir det enklare att boka in sig i den större lokalen en trappa upp.

Hoppas din sommar blir som du vill!

MÖTE I KPR 20 MARS

Detta var det första sammanträdet med ny ordförande, Birgitta Lindgren.

Vi ägnade till att börja med tid för en genomgång av vad Kommunala Pensionärsrådet är och gick igenom instruktionerna som kommunen beslutat om. KPR ligger i Danderyd under Socialnämnden. SPF centralt förordar att KPR ligger direkt under kommunstyrelsen, men försök att få det dit har hittills inte lyckats.

Maria Alm redogjorde för SIP (Samordnad Individuell Plan). När en person har behov av insatser från socialtjänsten och hälso- och sjukvård ska parterna tillsammans med den enskilde upprätta en samordnad individuell plan om inte den enskilde motsätter sig detta. Birgitta Lindgren informerade om att utskrivningsprocessen (från sjukhusvistelse) följer antalet utskrivningsdagar och att kommunen inte har några kostnader för utskrivningsklara patienter. Den övergripande samordningen ligger på Danderyds vårdcentral.

Frågan om utbildning och rekrytering av vårdpersonal behandlades.

Föreningsstödet diskuterades. Eftersom reglerna är oklara återkommer frågan på nästa möte i KPR.

Problemen med parkeringen vid Kevingehuset ska tas upp med tekniska nämnden; det pågår ett arbete med att ta fram en parkeringsstrategi, på såväl kort som lång sikt.

Vi fick en redogörelse för vad som händer med närtrafiken. För närvarande är lösningen provisorisk, men hållplatsen är tillbaka vid Åhlensentrén.

Seniormötesplatsen kommer att flyttas till Kevingehuset. Volontärverksamhet finns på Annebergsgården och i Stocksund, framför allt genom högläsning.

Catherine Berglund, anhörigkonsulent och demenssamordnare, Redogjorde vad som pågår. Vi fick också utrett vad det innebär att ha silviakompetens.

Maria Alm redogjorde för vad som görs i projektet trygghetsboende i Kevingehuset. Frågan återkommer på nästa KPR.

Protokollet i sin helhet finns att läsa på kommunens hemsida.

MÖTE I KPR 12 MAJ

Vi fick en genomgång av pågående planer med hänvisningsplanen. Flera av planerna är skjutna på framtiden såsom Solgårdstomten, Djursholms Torg som väntar på rätt lösning på dagvatten. För Östra Eneby sker omtag av planarbete, liksom för Nora Torg. I planerna ligger trygghetsboende i Enebyberg. Sjukhuset 7 (nuvarande patienthotellet) är överklagat. Läs gärna på kommunens hemsida under ”Bygga, bo och miljö”.

Det var inga nyheter om P-platser, översyn av strategi pågår. Nytt besked om Närtrafiken och hållplats vid Mörby C kommer i höst.

Trygghetsboende i Kevingehuset: arbetet är ännu inte helt klart, men restaurangen har knoppats av med ett Seniorcafé, nya möbler har anskaffats och säkerheten ökats. Samarbete med Tekniska kontoret pågår om ommålning.

Utvecklingen av Mörby C och tillgänglighet ska lyftas på ett gemensamt möte för KPR och KFR (funktionshindersrådet).

VAD FÅR JAG FÖR PENGARNA?

Gull försöker förklara

Du betalar en årsavgift till SPF, som för 2023 är 285 kronor. Av dessa går 150 till det centrala förbundet, varifrån du får bl.a. tidskriften Senioren och möjlighet till ett antal rabatter. SPF centralt är ett påverkansorgan på riksnivå i för oss seniorer viktiga frågor.

60 kr går till SPF:s Stockholmsdistrikt, som bl.a. tillhandahåller utbildningar, seminarier och information. Därifrån kommer också det digitala Distriktbladet. Stockholmsdistriktet bevakar seniorfrågor på regionnivå.

På föreningsnivå ägnar sig SPF Idun åt att bevaka och försöka påverka kommunen i alla frågor som rör oss seniorer och att arrangera trevliga aktiviteter, utflykter och resor för våra medlemmar.

När förbundet och distriktet fått sitt återstår 75 kronor per medlem som vi har att använda i föreningen Idun. Med 800 medlemmar blir det för ett år 60 000 kronor. Detta använder vi till följande:

- Vårt medlemsblad som är mycket uppskattat kostar oss numera cirka 40 000 kronor på ett år. Vi får visserligen annonsintäkter men dessa räcker inte. Vi har för 2023 sökt bidrag för hälften av kostnaderna, 20 000 kr.
- Vi har en administration (telefon, papper och pennor, datorkostnader, porto mm) som kostar ca 20 000 per år.
- Styrelsen får inget betalt, vi arbetar ideellt, men vi kan gå på vissa av aktiviteterna utan att betala.

Resterande 0 kr, kan vi använda till att subventionera våra arrangemang för våra medlemmar. Men det finns ju ingenting kvar! Jo, vi söker bidrag från kommunen. För 2023 har vi sökt 20 000 kr för att kunna subventionera våra arrangemang. Får vi inte bidrag har vi inget att subventionera med.

Våra insatser i KPR (Kommunala pensionärsrådet) gör vi utan ersättning. Vi tar inte heller ut några arvoden.

Vi har kostnadsfria aktiviteter, promenader på torsdagar och fredagar och boule på onsdagar, när vädret tillåter. Och vi gör museibesök, där var och en får betala för eventuell entréavgift. Till dessa aktiviteter har vi ingen föransökan. Man kommer om man tid och lust. Övriga arrangemang kostar pengar.

Ett arrangemang som vi genomför kan se ut på följande sätt:

- Artisten eller föredragshållaren får 4 000 för att hen kommer.
- Kaffe och kaka kostar 50 kr per person.

Om vi blir 20 personer som betalar 150 kr får vi in 3 000. Kostnaden är

5 000 (4000+20x50). Underskottet blir då 2 000, eller 100 kr per person, som vi alltså subventionerar.

Om vi i stället blir 40 personer som betalar 150 kr får vi in 6 000, kostnaden är 6 000 (4000+40x50). Inget underskott, ingen subvention.

Vi har alltså att ta hänsyn till detta när vi engagerar personer, artister eller föredragshållare, och hur många vi tror kommer, för att sätta ett rimligt pris och som medför rimlig subvention. För det mesta är det cirka 20 - 30 personer som kommer, vilket innebär att nästan alla våra aktiviteter som vi har i Kevingehuset är subventionerade. För gäster tar vi ett högre belopp, som ska täcka den faktiska kostnaden.

Det finns som bekant inga gratis luncher, så vi måste ta betalt av våra medlemmar för våra arrangemang för att få det att någorlunda gå ihop. Våra utflykter och resor är alltid helt finansierade. Vi gör varken vinst eller förlust på dem.

Jag måste också påpeka att man ska anmäla sig och få OK innan man betalar.

TRYGGHETSARBETE

Gull Axén

En av de första sakerna jag gjorde (förutom att vara kassör) sedan jag gick in i styrelsen för Idun var att engagera mig i grannsamverkan, närmare bestämt en grannsamverkansbil. På hösten 2013 bjöds vi in till ett möte, initierat av kommunen tillsammans med polisen, som handlade om ifall vi skulle starta ett projekt med en grannsamverkansbil, något som man hade i Täby. Jag blev intresserad och var med och startade projektet. Den första körningen skedde i augusti 2014. Det har blivit en lyckad satsning, vi har numera två grannsamverkansbilar.

Vad gör vi då? Vi försöker hjälpa till att skapa trygghet. Vi åker runt i kommunen på vardagarna för att informera om grannsamverkan, rapportera om vi sett något skumt, hjälper polisen med datainsamling om det varit

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



Jaquiline 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



ett inbrott, rapporterar om återvinningsstationerna behöver åtgärdas, om häckar behöver klippas, om det ligger olåsta stegar ute, om det är trasig belysning som behöver bytas mm. Vi ingriper inte, vi är inget medborgargarde, vi jagar inte tjuvar. Ibland gör vi speciella insatser tillsammans med polisen för att sprida kunskap om grannsamverkan. Bilarna finansieras av kommunen och aktiviteten sorterar under Trygg i Danderyd. Förarna arbetar helt ideellt och nästan alla är seniorer.

Sedan jag startade har jag lärt känna alla delarna i kommunen. Jag vet var Mejramgränd ligger och var Långbackavägen är. Tidigare hade jag inte kunnat säga det, trots att jag är uppvuxen i Djursholm och är återinflyttad sedan 45 år, efter några år i Täby.

Våra förare är som sagt seniorer och vi blir inte yngre. Många vill gärna vara med i gruppen, det är trevliga personer, men alla kör inte längre. Vi skulle behöva några nya pensionärer som vill engagera sig och gärna köra en eller två gånger i månaden. Våra bilar är s.k. ladd-hybrider och glider tyst runt i kommunen i sakta mak när vi pratar med folk som är ute och går (med eller utan hund) och iakttar. Ofta får vi tummen upp när vi möter folk. Låter det inte trevligt? Hör av dig till mig om du vill vara med! Gull Axén 070-472 91 71, gull.axen@telia.com.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Besök av kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska (MAS)

Anita Enflo

Den 28 mars hade SPF Idun inbjudit kommunens medicinska ansvariga sjuksköterska (MAS), Marie Bladh, att berätta om sin verksamhet och svara på frågor vi ställde. Ca 25 personer fick en intressant och bred redovisning över hur sjukvården för kommunens medborgare är uppbyggd.

Det är lagstiftat att varje kommun skall ha en Medicinskt Ansvarig Sjuksköterska, MAS. Begreppen MAL (Medicinskt ansvarig läkare) och MARL (Medicinskt Ansvarig Rehabiliteringsläkare finns också), dock inte i Danderyd.

MAS ansvarsområde ligger inom den kommunala sjukvården, dvs på äldreboendena, gruppboendena inom LSS och även inom dagverksamhet och daglig verksamhet, däremot inte inom hemtjänsten, där ansvaret ligger under vårdcentralerna i regionen. Detta gäller för region Stockholm - i övriga landet har man gått tillbaka till det kommunala ansvaret för alla formerna genom skatteväxling, men i region Stockholm har man inte kunnat komma överens.



MAS uppgift är att svara för en trygg och säker vård genom att

- Upprätta styrdokument för lokala rutiner
- Upphandla utförare
- Granska rutiner en gång per år

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

- Utredda synpunkter och klagomål och i sämsta fall anmäla till IVO (Inspektionen för Vård och Omsorg)
- Samverka med läkarorganisationerna, regionens primärvård och maten på Danderyds sjukhus (allt detta kallat Nära Vård)

De läkarorganisationer som är aktuella i kommunen är

- Vårdcentralerna (gäller för dem som bor i eget boende)
- Familjeläkarna och Capio/Legevisitten för dem som bor på vård- och omsorgsboendena (SÄBO). Vård- och omsorgsboendena besöks minst en gång i veckan av läkare. Alla läkare är inte vidareutbildade inom geriatrik.

Samarbete med läkarorganisationerna (som inte driver specialiserad vård) sker en gång per månad. Specialiserad vård bedrivs på sjukhusen.

Samverkan mellan sjukhusen och vård- och omsorg bedrivs genom Samordnad individuell planering (SIP), där även närstående och vårdpersonal är involverade.

Nytt för i år är att även undersköterskor nu fått yrkeslegitimation. De har utbildning 64-65 veckor på Komvux. Språktest införs.

Under den efterföljande diskussionen påtalades problemen med långa och plågsamma väntetider på akuten för svårt sjuka patienter och abrupt utskrivning av svårt sjuka patienter till hemvård/SÄBO. Det är tacknämligt (och även etiskt viktigt) att även äldre personer kan få kvalificerad vård på sjukhusen, men ibland undrar man om det inte vore bättre om vården kunde göras i hemmiljö eller på äldreboendena. Detta gäller enklare åtgärder som tex tillgång till syre (syrgaskoncentrator), blodtransfusion etc. Och varför finns det inte tillgång till HLR på äldreboendena. HLR finns nu i nästan varje gathörn och kan behövas även för personal och besök av anhöriga.

Palliativ vård kräver ett eget seminarium och efterfrågades av åhörarna.

Digitaliseringen kan innebära omvälvande förändringar och bör även den följas upp.

Stort TACK till Marie Bladh för ett intressant och klargörande föredrag.

3-dagarsresa med Tibbleseniörerna till Oslo 13-16 april

Maria Avellán

Från Galoppfältet avgick denna resa mot Oslo via Kristinehamn men kort stopp vid Picassostatyn rest 1965, 15 meter hög i betong på en udde ut mot Vänern.

Framme i Oslo sen eftermiddag. Vi bor väldigt nära centrum och kan se Operahuset från hotellet. Några av oss tar en kvällspromenad och beundrar alla dessa moderna futuristiska byggnader som byggts upp under den senaste 15-årsperioden. Norge är ett mycket rikt land tack vara både olja och gas och har en oljefond på 14 triljoner! En helt ofattbar summa.



Dagen därpå får vi en mycket fin rundtur med bussen i Oslo med en duktig Osloguide. Oslos gamla hus är alla i toppskick. Här finns varken hyresrätter eller bostadsrätter. Man äger sin lägenhet och huset tillsammans med övriga boenden. Alla är måna om att hålla sina hus i gott skick.

Vi kommer upp till Holmenkollen och kan beundra panoramautsikten över Oslofjorden. Här intar vi vår lunch på ett konferenshotell. På eftermiddagen får vi visning av Frognerparken innehållande Gustav Vigelands stora svulstiga statyer. Vår guide forskar på Vigeland och har mycket att berätta om denne produktive världsberömda skulptör.

Dagens höjdpunkt är operaföreställningen av Verdis Maskeradbalen. Först en visning bakom kulisserna och sedan en lyxmåltid på operans restaurang i klass med en Nobelmiddag. Denna opera byggdes 2008 av en norsk känd arkitektfirma Snøhetta. Byggt i snövit Carraramarmor. Tanken är att det föreställer en glaciär. Man kan gå runt hela huset och upp på taket i en rundslinga. Ute i fjorden nedanför operan ligger en stor staty föreställande ett isberg. Vi njuter av operaföreställningen med fantastiska operasångare en blandning av norska och italienska sångare.



Dagen därpå går på nya Munchmuseet som också ligger intill Operan. Också detta ett fantastiskt bygge, 12 våningar i modern stil.

Färden börjar sedan åter mot Sverige till Sunne där vi får en sista övernattning på Hotell Frykenstrand med en mycket god buffémiddag. Sista dagen får vi en privat visning av Mårbacka, Selma Lagerlöfs hem samt senare lunch på Alsters herrgård där Gustav Fröding föddes och växte upp.

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

Vårkonsert med OD

Maria Avellán

Den 22 april var IDUN på dagsresa med Larssons resor. Det var strålande vårväder med temperatur upp till 19 grader! Vi besökte ULVA kvarn med olika hantverk att beundra och ev köpa. Lunch på restaurang Borgen i Uppsala innan dagens höjdpunkt. Vårkonsert med Orphei Drängar, en upplevelse att få vara med om i den anrika aulan på Universitetet.



Genierna John Lennon och Paul Mc Cartney, Beatles musikaliska resa

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

Beatles var aktiva under sex år och mycket produktiva. John Lennon och Paul McCartney gjorde låtarna tillsammans, John skrev texten och Paul musiken. Paul var den bästa musikern av dem. Vi var ett trettiotal medlemmar som var mycket nöjda med besöket.



Utflykten till Tullgarn och Trosa

Gull Axén

Vårens slottsutflykt gick av stapeln den 16 maj. Vädret var med oss, det regnade när vi satt i bussen men höll upp när vi var utomhus. Och det var lagom varmt. 30 medlemmar från Idun och 15 från Jarlabanke och Lid-
ingöskeppet så vi var ganska många.

Första stoppet var hos antroposoferna i Järna. Vi fikade i deras stora byggnad där även konsertsalen finns med vacker takmålning och utmärkt akustik. De flesta byggnaderna hos antroposoferna ser inte ut som vanliga hus. Arkitekturen är spännande och färgerna är gärna åt det blå eller grå hållet.



På Tullgarn fick vi en visning ledd av slottsintendenten på Gripsholm, en alldeles utmärkt visning. Slottet är till stora delar återställt till utseendet det hade när Fredrik Adolf (bror till Gustaf III) bodde här på 1700-talet, med många fina möbler och inredningsdetaljer. Gustav V och Victoria använde slottet och viss del av inredningen är från den tiden, t.ex. är hallen från landssidan inrett med kakel och golvmosaiken från Victorias samlingar. Frukostrummet liknar en öl- eller vinstuga och biljardrummet är typiskt från den tiden.



God lunch i Trosa och sedan en fin konsert signerad Linnéa Sallay i Ytterjärna kyrka som har anor från 1100-talet och med ett sidskepp nerlusat med ståtliga vapensköldar med anknytning till ätten Sparre.

Efter ett stopp vid Saltå kvarn för att inhandla ekologiska produkter vände vi hemåt i den skira försommarmargrönskan, mycket nöjda med utflykten.

KOMMANDE PROGRAM

Slottsutflykt till Grönsöö

Den 30 augusti planerar vi en dagsutflykt till Grönsöö slott. Vi får en guddad tur av slottet med inredning från 3 sekler och som fortfarande är bebott av familjen von Ehrenheim, vandrar i den vackra parken och tittar på ett par utställningar: "Med nål och tråd på Grönsöö", "Jubileumsutställning Grönsöö slottspark och trädgård 400 år". Efter lunch i Brännvinsbränneriet

kan man besöka deras butik för att köpa med sig Grönsöomust. Man måste kunna gå i trappor för att besöka slottet. På vägen till Grönsö stannar vi vid hemlig plats för förmiddagsfika.

Pris för denna utfärd är 675 kr. Bussen utgår från Danderyds kyrka kl 9.00. Vi är hemma igen vid 16.30-tiden. Anmälan senast 31 juli till spf.idun@gmail.com Betalning till bg 5314-8979 efter man fått besked om att man fått plats.

Mingel för medlemmar

Vi börjar hösten med att träffas och mingla en stund med ett glas vin och lite tilltugg. Tisdagen den 5 september kl 16.00. Vi tar en mindre avgift på 100 kr.

Anmälan och betalning senast 1 september till spf.idun@gmail.com bg 5314-8979.

Stadsvandring på Kungsholmen

Den 12 september får vi en guidad tur på området från Stadshuset till Grubbenområdet. Guiden heter Anders Allard. Vi samlas i entrén till Stadshuset, ingången stora valvet. Promenaden tar oss både upp- och nedför trappor och backar och vi kommer att få höra en del kuriositeter som kanske inte alla är bekanta.

Samling sker kl 11.00 och vi betalar var och en på plats, 150 kr. Promenaden beräknas ta 1 tim och 45 minuter och efteråt kan de som vill äta lunch tillsammans. Jag tror inte vi bör vara mer än 20 personer och vill därför ha anmälan på spf.idun@gmail.com senast 10 september.

Släkten Bernadotte

I februari 1818 blev Karl XIV Johan Sveriges kung, vilket innebär att Bernadottedynastin år 2018 kunde fira 200 på tronen. Det är en långre tid

än någon annan dynasti regerat i Sverige. Carl XVI Gustaf är den sjunde kungen från denna dynasti. Föredraget, som handlar om kungarna och deras drottningar samt en del andra personer, illustreras med ett rikt bildmaterial.

Föredraget hålls av Mårten Hougröm, som framfört många föredrag om kunglig historia, både vad gäller Sverige och andra länder. Han är sedan mars 2023 ordförande i Rojalistiska Föreningen och var 2018-2022 ordförande i Livrustkammarens Vänner.

Tisdagen den 26/9 kl 14.30 på Kevinge Vårdshus, Edsviksvägen 1A. Pris för medlemmar 150 kr, gäst 180 kr. Anmälan senast 19 september till spf.idun@gmail.com och betalning till bg 5314-8979 när du fått besked att du fått plats.

Povel Ramel

Än en gång kommer Michael Blum till oss och denna gång sjunger och berättar han om Povel Ramel.

Tisdagen 3 oktober kl 14.30 Kevinge Vårdshus Edsviksvägen 1A. Pris för medlem 150 kronor, gäst 180. Anmälan senast 26/9 till spf.idun@gmail.com och betalning till bg 5314-8979 när du fått besked om plats.

Vasa till Bernadotte – jubileumsutställning på Slottet

Vi följer upp föredraget om släkten Bernadotte genom att gå på en guidad visning av denna utställning.

10 oktober kl 14.30. Samling Yttre borggården. Max 15 personer. Pris 220 kr. Anmälan och betalning senast 3 oktober till spf.idun@gmail.com och betalning till bg 5314-8979 när du fått besked att du fått plats.

Kulturbiennial 2023

Danderyds Kulturbiennial 2023 kommer att inträffa mellan den 14 och 22

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



oktober. Det är den sjunde biennalen sedan start och Idun planerar tillsammans med STF Nordost att genomföra en kulturvandring.

Julmarknad i Mariefred med julbord på Megs kök 3/12

Avresa från Danderyds sjukhus (bussterminalen läge H) kl 9.15.

Söndag. Det är Första advent och dags för Mariefreds klassiska julmarknad! I den idylliska miljön med hus från 1700- och 1800 tal hittar vi Rådhusstorget som denna dag fylls med mat, hantverk och mycket mer som hör julen till. Utöver marknaden håller många butiker adventsöppet! Sedan kommer vi till Megs Kök där det traditionella julbordet väntar på oss. Åter i Stockholm omkring klockan 17.30.

Priset för denna utflykt 1 290 kr. Anmälan senast 15 september till spf. idun@gmail.com med angivande av namn, adress, telefon och e-postadress.

Julmingel med rimstuga och tomte

Om du har svårt att få till rimmen på julklapparna kan du komma och få hjälp och också mingla en stund med lite glögg och pepparkakor. Tomten kommer kanske också på besök.

Tisdagen den 5 december kl 15.00, Edsviksvägen 1A, 1 tr. Pris 100 kr. Om du vill få klapp av tomten får du ta med en klapp till någon annan för max 40 kr. Anmälan senast 1/12 till spf.idun@gmail.com och betalning till bg 5314-8979 när du fått besked att du fått plats.

AKTIVITETER

Bridge

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

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

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

Nästa medlemsblad utkommer i september 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