



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 left leg extended horizontally. The physiotherapist is kneeling 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 3 - September 2022

Ordföranden har ordet _____	4
Gemensamt svar från pensionärsorganisationerna _____	5
Boenden för äldre _____	8
En sedelärande historia, så skyddar du dig mot telefonbedrägerier _____	10
Om minnet och musik _____	13
Genomförda arrangemang _____	14
Sommarmingel _____	14
Politikerutfrågningen _____	18
Dra ända in i Hälsingland _____	18
Kommande program _____	21
Aktiv och självständig _____	21
Mats Strandberg, radiosporten _____	21
Stora franska artister _____	21
Cornelis i våra hjärtan _____	22
Seniordagen i Mörby Centrum _____	22
Vin på burk _____	22
Underhållning om bedrägerier _____	23
Aktiviteter _____	23
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	27
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

Redaktör: Christina Thyblad. **Ansvarig utgivare:** Gull Axén
Grafisk form: Erika Hornberger. **Omslagsfoto:** Trolldalen, Växbo fotat av Yvonne Falk.
Tryck: Stockholms Lito Grafiska AB, Danderyd.

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

Så har vi lagt ännu en sommar bakom oss. Jag ska inte klaga på vädret, eftersom det för mig har varit ganska mycket som en sommar ska vara, även om det ett par perioder varit väl varmt.

Efter pandemin kommer livet igång igen, och det känns skönt att man kan träffas IRL. Vårt mingel på försommaren lockade många av våra medlemmar och politikerutfrågningen vi ordnade i augusti drog också mycket folk. Nu hoppas vi att vi får fortsätta att umgås som vanligt i framtiden.

Eftersom det är valår anordnade vi en frågestund med våra lokalpolitiker. Om det klagades för någon hur hen skulle rösta vet jag inte, men vi gav i alla fall våra politiker chans att tala om var de står i äldrefrågor. Jag tror att många också tycker det var roligt att se Ulf Elfving i aktion. Att vi var på mötestorget i Mörby C var också en förmån. Du kan läsa ett referat av utfrågningen på vår hemsida som Anita Enflo skrivit. Längre fram i tidningen finns också några bilder.

Omvandlingen av Kevingehuset till ett trygghetsboende pågår. Vi fortsätter att bevaka utvecklingen av detta och eventuella nya trygghetsboenden. Förhoppningsvis är också alla hinder för byggande av korttidsboendet och vård- och omsorgsboendet i Ginnungagap borta, efter år av trassel med överklaganden för än det ena och än det andra. Vi har kanske också ett vård- och omsorgsboende vid Danderyds sjukhus att se fram emot, bra eller dåligt.

Under hösten har vi planerat program som vi hoppas ska locka våra medlemmar. Du kan läsa om dem längre fram i tidningen. Vi fortsätter också att skicka nyhetsbrev till alla er som har e-post. Jag skulle önska att alla våra medlemmar hade e-post, det är ett så snabbt sätt att få ut information.

Nu hoppas jag bara att alla oroligheter i världen lugnar ner sig, att kriget i Ukraina slutar och att vi får återgå till ett ”normalt” liv i alla avseenden.

GEMENSAMT SVAR FRÅN PENSIONÄRS- ORGANISATIONERNA

Upphandling av hemsjukvård kvällar, nätter och helger

Pensionärsorganisationerna i HSF pensionärsråd har fått möjlighet att lämna synpunkter inför arbetet med att utarbeta förfrågningsunderlag för upphandling av hemsjukvård under kvällar, nätter och helger.

I beslutsunderlaget för förlängning av avtal för basal hemsjukvård kvälls- och nattetid och helger, tjänsteutlåtande 2021-03-23, lyfts bland annat fram att ”fler och fler personer bor kvar i eget boende längre då både omsorg och vård kan erhållas i hemmet i större omfattning än tidigare”. ”Överlag är upplevelsen generell i hemsjukvård att den blir tyngre, de som får hemsjukvård är i större behov av fler och mer insatser.”

Denna utveckling innebär att en ökande andel av de patienter som får insatser kvällar, nätter och helger har omfattande behov av vård och omsorg från både regionen och kommunen. Flera olika aktörer är således involverade, samspelet mellan dessa är avgörande för att det ska bli en sammanhållen

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



och trygg vård och omsorg.

Av tjänsteutlåtandet 2021-03-23 framgår att det är en betydande del av alla hemsjukvårdsbesök, 45 procent, som utförs kvällar, nätter och helger.

Utifrån den bakgrunden fokuserar vi på tre områden; patientperspektivet, samverkan och kompetens.

Patienten och dennes anhöriga

En majoritet av äldre personer som har hemsjukvård har också insatser från kommunens äldreomsorg. Hemsjukvården är uppdelad på två från varandra fristående aktörer, en för insatserna under dagtid på vardagar och en för övrig tid. Även hemtjänsten kan på motsvarande sätt vara uppdelad så att en särskild aktör har ansvaret kvällar och nätter. Det är inte så lätt för den äldre personen att hålla rätt på alla dessa aktörer och förstå hur och om de samarbetar med varandra. Anhöriga får ofta ta rollen som vårdkoordinator. Huvudansvaret för hemsjukvården ska alltid ligga på den husläkarmottagning där personen är listad. Det ska finnas en tydlig vårdplan tillgänglig med all information hemma hos vårdtagaren och hos varje vårdgivare.

Patienten och dennes anhöriga behöver ha kontaktuppgifter till den aktör som har hand om hemsjukvårdsinsatserna kvällar, nätter och helger när det uppstår akuta eller oförutsedda situationer. Den vårdgivare som har ansvaret ska ha möjlighet att komma akut.

Samverkan

Vårdgivarna av hemsjukvård på kvällar, nätter och helger har ett stort antal samverkansaktörer i varje kommun/stadsdel, med flera husläkarmottagningar och i vissa kommuner ett stort antal utförare av hemtjänst vilket försvårar samverkan. Det finns åtskilliga exempel på missar i kommunikationen mellan de olika vårdgivarna. Det skapar otrygghet för patienten och dennes anhöriga och innebär även patientsäkerhets- risker.

Samordning och samverkan måste därför vara ett centralt mål när kravspecifikationen för upphandlingen upprättas. Det ska i de kommande

avtalen med vårdgivarna vara tydligt att den aktör som har ansvaret utanför kontorstid har säkerställda rutiner för varje enskild patient för kontakterna med dennes husläkarmottagning och hemtjänstutförare.

Hemtjänstpersonal ska inte behöva ringa 1177 för att kunna komma i kontakt med den som har hemsjukvårdsansvaret utanför kontorstid. Kontaktvägarna ska vara lika säkra och enkla dagtid som kvälls- och nattetid.

Alla vårdgivare som bedriver hemsjukvård, oavsett när på dygnet, ska ha samma journalsystem.

Kompetens

Undersköterskor är idag den helt dominerande yrkesgruppen hos de företag som bedriver hemsjukvård, kvällar, nätter och helger.

Även om majoriteten av insatserna är sådana som kan utföras av undersköterska innebär rimligen utvecklingen mot att mer vård ges i hemmet att insatser som kräver distriktssköterske/sjuksköterskekompetens kommer att öka. Ska det bli en både god och nära vård behövs därför att andelen sjuksköterskor ökar och att det finns tillgång till en ansvarig läkare dygnet runt. Det bör därför finnas tydliga krav i upphandlings- underlaget att redovisa hur bemanningen med distriktssköterska/sjuksköterska och läkare ska vara över dygnet.

Övrigt

För att säkra en god kvalitet i hemsjukvården bör avtalen med entreprenörerna innehålla en tydlig struktur för hur uppdragen ska följas upp och utvärderas. Bland de områden som behöver följas kan nämnas hur samverkan med andra vårdaktörer utformas och fungerar och hur vården upplevs av patienterna.

Stockholm 2022-07-19

Ledamöter och ersättare i HSF pensionsråd representerande PRO, SKPF och SPF Seniorerna

BOENDEN FÖR OSS ÄLDRE

Torsten Sjögren

Styrelsen får ibland frågor kring boendemöjligheter i Danderyd för oss äldre. Vi ska därför försöka beskriva de möjligheter som finns.

De flesta äldre i Danderyd är friska långt upp i åren och väljer att bo kvar i sitt hus eller sin lägenhet. När man inte klarar sig själv erbjuder kommunen hemtjänst via ett antal hemtjänstbolag. Kommunen kan även ställa upp och anpassa bostaden t ex genom att låta ta bort trösklar.

När man har fyllt sjuttio år har man kunnat ställa sig i kö för en seniorlägenhet. Detta är nu ändrat till sjuttiofem år och Kevingehuset är omvandlat till ett Trygghetsboende. Detta innebär att den som t ex bor i hus utan hiss kan få gå före i kön till en pensionärlägenhet.

En seniorbostad kan vara en lägenhet i Kevingehuset, i annat lägenhetshus eller radhus runt om i kommunen men framför allt i Enebyberg. I dagsläget står det sexhundra pensionärer i kö och kötiden kan vara cirka åtta år. I Kevingehuset finns en matsal och det är meningen att en aktivitetssamordnare även ska finnas men någon övrig service finns inte. Bostäderna tillhandahålls som vanliga hyreslägenheter. Hyran kan uppfattas som subventionerad men förhandlas som alla hyreslägenheter och fastställs via det så kallade bruksvärdesystemet.

När man har blivit för gammal eller sjuk för att klara sig själv beslutar kommunen i första hand om ökad hemtjänst i ordinarie bostad. När den har blivit så omfattande att personen i fråga bedöms må bättre i ett omsorgsboende erbjuds man att välja mellan de olika vård- och omsorgsboenden som kommunen har. Vissa omsorgsboenden är specialiserade på demens.

Några av dessa drivs i privat regi medan andra drivs av kommunen. I Enebyberg finns Annebergsgården och Tallgården, i Västra Danderyd finns Klingstahemmet, i Djursholm finns Odinslund, Svalnäs och Storkalmar och slutligen i Stocksund finns Stocksundshemmet. För att få flytta in krävs beslut från socialkontoret. På dessa boenden betalar man både hyra samt för omvårdnad och mat. En plats kostar ungefär tio tusen kronor per månad för

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

den boende men för kommunen kostar varje plats cirka en miljon per år.

Är man för sjuk för att kunna bo på ett vård- och omsorgsboende gäller geriatrisk avdelning på Danderyds eller Sollentuna sjukhus. Dessa drivs av regionen som har hand om all sjukvård i Stockholms län.

Regionen tillhandahåller även ASiH Avancerad Sjukvård i hemmet. Det är så kallad palliativ vård i livets slutskede. ASiH finns även utanför hemmet till exempel på Bylehemmet i Täby.

EN SEDELÄRANDE HISTORIA, SÅ SKYDDAR DU DIG MOT TELEFON- BEDRÄGERIER

Gull Axén

Jag som är väldigt misstänksam av mig mot alla som ringer och har ”erbjudanden” mm som jag nobbar råkade ändå ut för detta:

Jag blev uppringd av ”Svea Inkasso” som sa att jag inte betalt en faktura på drygt 18 000 kr från Telia Sonera och som frågade om det var jag, och antydde att det var någon som tagit sig in i bank-id-systemet och att det troligen rörde sig om ett bedrägeri, det var flera som drabbats. Svea Inkasso skulle kontakta banken och polisanmäla, skulle makulera fakturan och skicka alla uppgifter till mig per post. Jag fick ett ”ärendenummer” att hänvisa till. På fråga fick jag namnet på personen som ringde, hen lät helt ordinär, oklanderlig svenska. Jag skulle också hålla mig nära telefonen så att jag kunde lösa uppgifterna med banken, som skulle ringa.

Så ringde då telefonen efter någon timme (konstigt nog samma nummer upptäckte jag sedan) och personen som sade sig vara från banken försökte på alla sätt få mig att kontrollera saldo på kontot, yrade om att dosan inte var uppdaterad och jag skulle vara försiktig med dosan även om den låg hemma. Jag försökte förklara att jag inte använde dosan utan bara mobilt bank-id, men hon (för det var en hon) verkade ha svårt för att fatta.

Jag bytte bank för ett tag sedan och hade avslutat alla mina konton i den

förra banken (från vilken hon sa sig ringa), förklarade jag för henne och hon avslutade så småningom samtalet med oförrättat ärende.

Så trots att jag är försiktig var jag nära att gå på detta försök. Jag kontrollerade sedan telefonnumret (ett 08-nummer) och det visade sig att det var ett bedrägeriförsök.

Ytterligare en annan typ av försök ha jag råkat ut för. Jag gjorde en betalning med swish. Då fick jag ett mail från Spotify som sa att betalningen inte gått igenom, att man skulle försöka igen om några dagar och det fanns en länk "Update information". Jag kontrollerade med mottagaren och allt var i sin ordning, betalningen hade kommit fram.

Så min uppmaning till alla: var extremt misstänksam mot alla som ringer om bankärenden, obetalda fakturor mm. Lämna aldrig ut uppgifter om konton eller koder. Öppna inte heller konstiga mail.

Så skyddar du dig mot telefonbedrägerier

- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som oväntat kontaktar dig.
- Lämna aldrig ut känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara från en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

I samband med bedrägerier och ID-kapningar är det vanligt att adressen ändras för den utsatte. Men det går att hos både Skatteverket och Svensk

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

Adressändring AB förhindra, spärra, att någon ändrar din adress. När spärran har aktiverats krävs det verifiering med BankID för att kunna ändra adressen.

OM MINNET OCH MUSIK

Gull Axén

Jag har varit aktiv körsångare i stort sett hela mitt liv. Körsång är en mycket social aktivitet, människor med helt olika bakgrund, varierande yrkeserfarenhet och ålder samlas under ett gemensamt intresse, att sjunga. När man sjunger kopplar man loss de egna tankarna och koncentrerar sig på musiken, ett underbart sätt att koppla av och bli på gott humör.

En konsert som den kör jag sjunger i nu, Danderyds Sångensemble, hade ett uruppförande av ett verk med dikter av Karin Boye tonsatta av kompositören Urban Dalberg från Danderyd. Döm om min förvåning att bland publiken fanns en gammal körkompis som jag nog inte sett på 30 år. Han hade kommit eftersom han var intresserad av verket. Vi kom naturligtvis i samspråk om gamla tider och upplevelser med den kören vi sjöng i då.

I somras kom det så ett mail från honom med en länk till en inspelning vi gjorde med kören för nästan 50 år sedan! Tekniken var väl inte den bästa på den tiden, men vi hade i alla fall gjort en skiva, en LP, i begränsad upplaga. Nu hade han spelat in den och lagt ut på nätet.

Att lyssna på hur kören som man själv var med i för 49 år sedan var en upplevelse som väckte en massa minnen: personer man inte tänkt på på evigheter, en resa till ett körkonvent i Danmark med sångare från hela Norden och mycket annat.

För mig går det alltid musik i huvudet (inte i earphones utan i huvudet självt), vad jag än gör. Ett ord eller en bild kan trigga igång ett musikstycke. Den här gången var det ett musikstycke som triggade igång upplevelser av människor och situationer. Minnet är ett konstigt fenomen.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Sommarmingel

Foton: Gabriella Zaunders

Mitt i skolavslutningstider inbjöd vi alla medlemmar som har e-post till sommarmingel. Tyvärr nådde vi inte ut till de medlemmar som inte har e-post, men vi tyckte ändå att vi ville visa vår uppskattning och verkligen komma igång med våra aktiviteter efter ett par år av restriktioner p.g.a. pandemin.

Ett 60-tal av våra medlemmar träffades på Kevinge Vårdshus. Vi hade tur med vädret och kunde, åtminstone delvis, vara ute på den nya fina terrassen utanför. Jens hade ordnat goda snittar till ett glas vin/öl och stämningen var hög. Alla pratade mycket och tyckte det var trevligt att äntligen få umgås lite mer normalt.





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

Politikerutfrågningen 18 augusti

Foto: Gabriella Zaunders



Man kan nog säga att utfrågningen blev lyckad. Hallen var fullsatt, dvs ett hundratal åhörare. Alla partierna svarade på alla frågorna och det blev tid från auditoriet för andra frågor. Ulf Elfving var en bra moderator, politikerna höll sig inom tidsramarna och ljudtekniken fungerade. Alla verkade nöjda med frågestunden. Du kan läsa ett referat, som Anita Enflo skrivit, på hemsidan.

Dra ända in i Hälsingland – Larssons Resor i samarbete med SPF Seniorerna, 20-23 augusti 2022

Solweig Johansson

Lördagen den 20 augusti. Vi är elva Idunmedlemmar som plockas upp vid Danderyds bussterminal för färd mot vackra Hälsingland. På bussen sitter redan våra medresenärer. Inalles 45 personer. Efter lunchstopp på Tönnebro Vårdshus strax söder om Söderhamn åkte vi vidare mot Alfta och Emigrantmuseet. Här fick vi höra om den första massemigraントvågen från Sverige till Amerika år 1846. Bishop Hill i Illinois var målet för Ersk Jansarna, en religiös sekt. Ett stort antal kom just från Alfta och dess grannsocknar. Mycket sevärd utställning. Hälsingegården Ol-Anders finns också inom området, vi bänkade oss i festsalen och njöt av kunnig guide i



en vacker interiör med magnifika hälsingemålningar. Inkvartering och god middag på Scandic Hotell i Bollnäs. Många av oss fick rum med strålande utsikt över sjön med skogsklädda höjder i horisonten.

Dag 2: Efter riklig hotellfrukost gick färden till den levande Hälsingegården Engbergs i Stavsäter för guidad visning. Vi tas emot av frun i huset som bjöd oss på nybakade tunnbrödsrullar med messmör och kaffe, vi får vandra i gårdens trädgård och äta bär och frukt om vi så vill. Bakugnen är varm så några av resenärerna passar på att pröva tunnbrödsbak. Därefter besök på Ljusdals Fornminnes- och Hembygdsgård. Dagens sista besök blev



i Hälsingegården Bommars i Tallåsen. Stor vacker gård i gamla stockar naturligt skiftande i koppar till mörkt svart. Inne på övervåningen fick vi skåda gammal tapetkonst utan dess like.

Dag 3: Denna dag gick färden mot Järvsö. Vi skådar Järvsö stenkyrka, Sveriges största landsortskyrka, på Kyrkön i Ljusnan. Kyrkan byggdes år 1832-1838 på grunden av en medeltidskyrka. Därefter går färden mot Harsens fäbodsmuseum. En mycket kunnig guide ger oss inblick i fäbodslivets verklighet.

Dag 4: Vi packar och äter vår sista hotellfrukost för denna gång. Bussen går mot Växbo Lin som är Skandinavien's enda linspinneri och väveri. Efter guidning frestas vi av att handla något tillverkat av det fina linet. Vi besöker också Trolldalen, Sveriges bäst bevarade linberedningsverk från 1800 talet. Här finns en fungerande vattendriven linklapp, skäkt och småbodar. Efter mycket god lunch på Växbo Krog går färden hemåt. Lugn chaufför och bra reseledare gör hemresan behaglig.

Världsarvet Hälsingegårdar är ett världsarv instiftat 1 juli 2012 och omfattar sju av totalt drygt tusen bevarade hälsingegårdar. Bommars i Letsbo

är en av de sju. Linets hantering på 1800-talet gjorde många bönder väldigt rika, därav de stora Hälsingegårdarna. Numer importeras linet från Frankrike och Belgien.

KOMMANDE PROGRAM

Aktiv och självständig

För att kunna vara så aktiv och självständig man själv önskar hela livet är det mycket viktigt att tänka till innan en olycka händer. Man tror inte att det ska hända en själv men plötsligt kan det ske ändå- man råkar ut för ett fall som kan vara början till att man inte längre kan leva som man själv önskar. Följden kan bli att man blir beroende av andra samt blir begränsad i vad man klarar av.

Anna Skaring och Sofia Biderholt från Säker Senior kommer till oss tisdagen den 4 oktober kl 14.00 och berättar för oss hur man ska göra. Kostnad 100 kr för medlem, 130 kr för gäst. Anmälan och betalning senast 30 september till spf.idun@gmail.com bankgiro 5314-8979.

Mats Strandberg, radiosportens smattrande ordkulspruta

Kom och lyssna på Mats, sportjournalist, komiker och imitator. Han kommer till oss tisdagen den 11 oktober. Kostnad 100 kr för medlemmar, 130 kr för gäster. Anmälan och betalning senast 7 oktober till spf.idun@gmail.com, bankgiro 5314-8979.

Stora franska artister

“Mireille Mathieu, Edith Piaf, Maurice Chevalier och Charles Aznavour - alla de största franska artisterna, och fler därtill, får vara med i Kristina Öströms kavalkad över den franska musikskatten, kompletterad med personliga berättelser och massor av bilder”. Föredrag av Kristina Öström med bild och ljud.

Tisdagen den 8 november kl 14.30, Kevinge värdshus Edsviksvägen 1A.
Pris för medlem 150 kr, gäst 180 kr. Anmälan och betalning till
spf.idun@gmail.com bankgiro 5314-8979 senast 4/11.

Cornelis i våra hjärtan

Guldkornen ur Cornelis Vreeswijks visskatt och den dramatiska berättelsen om en av vår tids största poeter och mest folkära artister. Detta framförs av visartisten Mikael Edfelt - berättare, vistolckare och sångare, som med sin totala hängivenhet i sångerna och berättelsen, ger publiken en oförglömlig livshistoria och musikupplevelse!

Tisdagen den 25 oktober kl 14.30
Kevinge Vårdshus Edsviksvägen 1A. Pris för medlem 200 kr, 230 för gäst. Anmälan och betalning senast 18 oktober till spf.idun@gmail.com, bg 5314-8979.



Seniordagen i Mörby centrum

Den 15 november är det Seniordagen i Mörby C. I år kommer vi att hålla till på mötestorget vid Danderyds Kontaktcenter plan 5.

Vin på burk

En annorlunda vinprovning av en ganska ny trend. Provningsledare Per Eriksson guidar.

Tisdagen den 22 november kl 15.00, Edsviksvägen 1A. Pris för medlemmar 150 kr, gäst 180 kr. Begränsat antal platser. Anmälan och betalning senast 12 november till spf.idun@gmail.com bg 5314-8979.

Underhållning om bedrägerier

Efter 36 år som polis så presenterar Pecke en underhållande föreställning om Bedrägeri. Under en timme kommer Pecke att blanda allvar och underhållning (allsång). Ur egen erfarenhet så berättar han om vilka som begår bedrägerier mot äldre, varför man gör detta, hur man går tillväga och hur man skyddar sig. Han framför också några goa låtar till akustisk gitarr och berättar om ett eget ärende vad gäller bedrägeri där gärningsmannen blev dömd till drygt fem års fängelse i Hovrätten.

Tisdagen den 17 januari 2023 kl 14.30 Kevinge Vårdshus, Edsviksvägen 1A. Pris för medlemmar 150 kr, gäster 180 kr. Anmälan och betalning senast 7 januari till spf.idun@gmail.com bg 5314-8979.

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 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 boule i Enebyberg. Onsdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán.

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.



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

Golf

Idungolfens vinnare i september var Maj-Britt Widenfält på 21 poäng.
Grattis!

Promenader

Våra promenader kommer vi att göra två grupper av, en på torsdagar kl 10 som vi brukar och där vi promenerar 5-8 km. Den andra gruppen kommer att ha som mål promenader på 2-3 km, dag och tidpunkt inte fastställd. Hör av dig om du vill vara med i den ena eller den andra på spf.idun@telia.com. Vi startar den långa gruppen sista torsdagen i augusti eller första torsdagen i september, start för den korta återkommer vi till.

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



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

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

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

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

Tom Thyblad, *sammank* 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

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

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

Nästa medlemsblad utkommer i 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.

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