

SENIORERNA

Idun
Danderyd



Medlemsblad

Nr 4 2022

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 4 - December 2022

Ordföranden har ordet _____	4
Kallelse till Iduns årsmöte _____	6
Förslag till dagordning _____	6
Genomförda arrangemang _____	7
Promenader korta och långa _____	7
Utflykten till Arboga _____	10
Österlen, Skåne i äppeltider _____	11
Utflykten ”Järnets väg” _____	14
Idungolfen _____	18
Mats Strandberg på besök _____	19
Cornelis i våra hjärtan _____	19
Höstmingel _____	20
Vin på burk _____	20
Kommande program våren 2023 _____	21
Underhållning om bedrägerier _____	21
Kosmetisk kemi _____	21
Visst vill vi komma ihåg Monica Zetterlund _____	22
Järnets väg _____	22
Utflykt till Tullgarns slott, Trosa och Ytterjärna kyrka _____	22
Aktiviteter _____	23
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	27
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Gull Axén

Hösten har varit turbulent med kriget som pågår i Ukraina och val i Sverige med efterföljande ändringar i vem som styr i kommuner, regioner och på riksplanet. Dessutom är det oro på andra håll i världen som påverkar oss och vårt tänkande.

Socialnämnden får en ny ordförande. Riktigt vad det innebär får vi väl se så småningom. På förbunds nivå inom SPF vill man att KPR (Kommunala Pensionärsrådet) ska döpas om till Seniorråd, som ska lyda under kommunstyrelsen och där alla seniorföreningar som ingår i en riksorganisation ska ingå. Detta för att få mer möjlighet att påverka politiken.

Beslutet i Socialnämnden att omvandla Kevingehuset till ett trygghetsboende innebär att det pågår ett projekt för att se över och kanske ändra användningen av A-huset där föreningarna håller till och där restaurangen finns. I skrivande stund är det förslag till överenskommelser mellan föreningarna och kommunen om hur lokalerna ska disponeras inte klara. När projektet kommer i mål är det väl dags för beslut i kommunfullmäktige.

SPF lanserade den 23 november ett nytt verktyg, Hemtjänstindex, där alla kommuner i hela Sverige rangordnas efter fyra kriterier: information, biståndshandläggning, utförande samt kommunens stödprocesser. Det ska bli spännande att följa utvecklingen av detta index.

Under hösten har vi haft ett par mycket uppskattade utflykter som du kan läsa om längre fram i tidningen. Utflykten till Dannemora, Järnets väg, var överteknad, så den kommer vi att försöka göra om i april. Vi presenterar också i detta nummer några aktiviteter vi har under januari och februari och en planerad utflykt till Tullgarn och Trosa i mitten av maj.

Sedan i våras skicka vi en eller två gånger i månaden ut mejl med information om vad som är aktuellt. Att kolla sin e-postadress regelbundet och se till att postlådan töms när det behövs är ett bra sätt att få reda på om det är något man vill göra. Vårt medlemsblad kommer ju bara ut fyra gånger per år och har ganska lång pressläggning.

I detta nummer kommer kallelsen till Iduns årsmöte, som blir den 21 februari. Verksamhetsberättelse och ekonomisk redogörelse kommer att presenteras på hemsidan och kommer att finnas tillgängligt på årsmötet. Du som känner att du skulle vilja göra en insats för Idun får gärna höra av dig till valberedningen innan årsmötet.

Vi får väl se om det blir en bister vinter eller inte. Det kom mycket snö i november som orsakade lite kaos i trafiken och den snön lyser fortfarande upp när det är som mörkast, men is och halka vill vi inte ha. Glöm inte broddarna när du går ut.

Hoppas julperioden blir den ljusets högtid som du önskar dig.

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



KALLELSE TILL IDUNS ÅRSMÖTE 2023

Årsmötet i SPF Seniorerna Idun Danderyd äger rum tisdagen den 21 februari 2023 kl 14.30 på Kevinge Vårdshus, Edsviksvägen 1A. Detta är den formella kallelsen som skall delges alla medlemmar senast sex veckor före mötet.

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

Motion som medlem vill få behandlad på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före mötet, 21 januari 2023. Vänligen sänd motionen till spf.idun@telia.com eller per post till SPF Seniorerna Idun Danderyd, Edsviksvägen 1A, 182 57 Danderyd.

Det är inte obligatoriskt att anmäla närvaro innan årsmötet, men om du vill ha kaffe och semla vill vi gärna veta detta senast den 17 februari 2023.

ÅRSMÖTE I SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD 21 FEBRUARI 2023

Dagordning

1. Val av mötesfunktionärer (ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare)
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning
5. Styrelsens verksamhetsberättelse
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning

9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan eller motsvarande inklusive budget/budgetramar
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och eventuella ersättningar till styrelse och revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande och i förekommande fall 1:e och 2:e vice ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor/-er och ersättare
20. Val av ombud och ersättare till stämma/kongress
21. Nomineringar av ledamöter till kommunala pensionärsråd (KPR) samt regionala pensionärsråd (RPR)
22. Fastställande av antal ledamöter i valberedning
23. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
24. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställandet av dagordningen.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Promenader, lite kortare på fredagar

Ingrid Erneman

Frisk luft och motion är viktigt och bra. Inte att man går långt utan viktigast är att komma ut och ha trevligt en stund. Det hade kommit önskemål om att Idun också ska ha en promenadgrupp som går kortare sträckor, runt 3 kilometer - och inte fort.



Nu är gruppen igång. Låter lite trist med kortare promenadgruppen så vi kallar oss Solrosgänget efter att vi första gången promenerade till Ekeby Gård och plockade solrosor.

Vi träffas kl 11 på fredagar, går olika promenader runt om i kommunen. Anmäl dig till spf.idun@gmail.com så får du mail om var vi träffas nästa gång.

Vi har haft fantastisk tur med vädret så det har blivit sköna promenader med mysiga fikastunder. Fikan har vi med själva. Vi har varit i Sättra Äng, vid Enebybergs Gård, Ösbysjön och Tranholmen runt, några exempel på promenader. Bilder finns på Iduns Facebooksida, SPF Idun Danderyd.

Viktigt är att vi inte har bråttom, vi väntar på varandra, lär oss mer om Danderyds kommun av deltagarna, som kommer från hela kommunen. Det har blivit några fler i gruppen än från första promenaden. Fler är välkomna och visst är det kul att deltagare bett bli med i gruppen för vi verkar ha så trevligt – och det har vi.

Idun har nu två promenadgrupper. På torsdagar kl 10 träffas de som går runt 8 km. Välkomna!

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

Utflykten till Arboga

Gull Axén

En vacker sensommardag satte vi oss i bussen för att resa till Arboga. Visserligen var bussen försenad, eftersom det varit en olycka motorvägen, men vi kom fram i tid till första besöket, bryggerimuséet.



I en vacker gammal tegelbyggnad hade man flyttat in ett träbryggeri som funnits på ett annat ställe och vi fick lära oss hur man bryggde då. Bryggerier fanns på många ställen i Sverige, däribland Arboga. Öl var den vanligaste drycken under många hundra år, vattnet var för det mesta odrickbart. Vid ölbrygning hettas vattnet upp så bakterier försvinner.

Efter det besöket tog vi oss in i den gamla stadskärnan. Bussen höll på att fastna i en trång passage, men vi hade en skicklig chaufför. Väl inne i staden var det dags för lunch. Vi kunde sitta ute och det blev raggmunk med fläsk för min del.

Sedan var det dags för stadsvandring. Engelbrekt Engelbrektsson mötte upp i tidsenlig mundering och berättade att det var han som låg bakom Sveriges första riksdag. Det var nog inte riktigt sant och vad guiden egentligen hette

vet jag inte. Men han visade oss den vackra gamla kyrkan och klostret som funnits där, berättade om att hamnen varit så viktig för kommunikationen för järnbruket i Bergslagen förr i tiden, om de vackra å-gårdarna och mycket annat.

Efter gott kaffe med hembakade bullar bar de så hemåt igen. En minnesvärd utflykt.

Österlen september 2022

Maria Avellán

Vi var sju IDUN resenärer från Danderyd, några från Åkersberga SPF men också andra resenärer som bokat sig direkt hos Larssons resor. En mycket behaglig buss med god ljudkvalité på mikrofonljudet så vi hörde mycket bra vad reseledaren Marie-Louise berättade om under resans färd.

Hon hade mycket att berätta i lagom mängd. Här ett exempel. Då vi passerade Gränna berättade hon om polkagrisens ursprung som fick sitt namn genom att polka vid den tidpunkten (ca 1850) var den mest populära dansen samt gris var namnet på godis. Klart det blev polkagris! Godisgris kan vi än i dag säga.

Färden gick vidare genom Smålands mörka skogar och sedan kom vi ut i det öppna skånska landskapet med odlingsmark och böljande fält. Vi kom fram till Simrishamn vid 17-tiden och hade gott om tid att göra en liten stadsvandring innan mörkret föll och vi fick middag på hotell Svea alldeles vid hamnen i Simrishamn. Där bodde vi i två nätter.

Dag två for vi till Ystad där vi på egen hand kunde njuta av den idylliska korsvirkesstaden, Ernst-Hugo Järegårds hemstad och där Henning Mankells romaner om kommissarie Wallander utspelar sig.

Det blev två trevliga stopp på tillbaka vägen till Simrishamn. Först på Österlens kryddor där även lunchen serverades och vi fick en trevlig presentation av kryddtillverkningen och möjlighet att köpa kryddburar till specialpris. Den enda svenska kryddtillverkningen som startades av det

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

äkta paret Persåkre 2014, numera helt ekologisk och kravcertifierad.

Ett annat stopp hos Olof Viktors prisbelönta bageri och konditori. Vi hann även med ett besök vid Ale Stenar, en skeppssättning från yngre järnåldern. En lite tuff promenad i regn och blåst uppför, men det var värt mödan!



Dag tre ägandes åt Kivik och äppelmarknaden som detta år var flyttad till Svabeholm alldeles intill Kivik. Vi beundrade den enorma äppeltavlan på 108 kvm gjord av 35.000 äpplen och väger tre ton! All sköns äppelsorter fanns att smaka på och inhandla samt många mindre äppelkonstverk att beundra. Sedan besöktes Kiviks musteri och vi passerade de stora fälten med alla äppelodlingar. Man beskär äpplena hårt så träden är korta. Det går inte att skörda med någon maskin utan alla äpplen måste handplockas! Musteriet grundades 1888 av Henric Åkesson och är fortfarande ett familjeföretag.

Ankom Stockholm runt 22.00 fyllda av många intryck och med lite nyinköpta kryddor och äpplen och äppelmust.

Utflykten Järnets väg

Gull Axén

En solig men kylig dag i oktober reste vi tillsammans med medlemmar från tre systerföreningar till norra Uppland för att lära oss mer om järnhanteringen i Sverige i gamla och nya tider. Bussen var fullsatt med 41 personer.



Första anhalt var Österbybruk, där det fortfarande finns en fungerande vallonsmedja. Vi började med fika, där vi underhölls av riksspelman P-G Jernberg på nyckelharpa. Han spelade polskor och andra låtar och förklarade hur en nyckelharpa fungerar. Den han spelade på var byggd av Erik Salström och mycket använd.

Sedan tog vi bussen och guiden Carin till Dannemora för att titta på gruvan. Ursprungligen (1500-talet) bröt man malmen genom att elda på berget med träkol och sedan hälla på vatten så att berget spricker. Malmen i Dannemora är av hög kvalitet och var mycket eftertraktad och därför utvecklades järnbruken och järnet blev en mycket viktig exportvara. Vi såg ett gruvhål som brutits med eldning/vattenbegjutning som var 650 meter djupt. Man tog sig upp och ner på trästegar, kvinnor och barn fraktade upp malmstyckena på dessa stegar. Träkolet som användes i stor mängd fick man genom att använda skogarna runt omkring och framställa kolet i s.k. milor. För att få ut järnet ut malmen importerade man smeder från Vallonien (nuvarande

huvudsakligen Belgien) som kunde konsten. Även kunskapen om hur man bäst framställer träkol kom från dessa valloner. Malmkroppen i Dannemora är mycket stor och det finns planer på att öppna gruvan, som nu är stängd, igen 2023/2024, det finns mycket malm kvar.

Sedan återvände vi till Österbruk och fick både en rundvandring i herrgården och vallonsmedjan, som fortfarande är i bruk ett par gånger under sommaren. Järnbruken (det fanns många, bl.a. Österbybruk och Leufsta- bruk) hämtade sin malm från Dannemora och man fick tilldelning efter hur mycket skog man ägde (skogen behövdes ju för träkolet). Herrgårdsbyggnaden är från 1700-talet och lite sliten inomhus. Därför kommer elever från utbildningen i byggnadsvård för att studera hur man bäst renoverar gamla interiörer. Herrgården används för konstutställningar och konsertutbud. Även omgivningarna har mycket att titta på och det är mycket vackert.



Vallonsmedjan var intressant. Malmen bearbetas först i masugnen där man utvinner järnet, som i flytande form hålls ner i s.k. göt, som sedan bearbetas i smedjan till stångjärn, som kan säljas. Göten bearbetas först med upphettning för att få bort slaggprodukter (tungmetaller mm) och sedan med en stångjärnshammare. På gruvbyggnaden står årtalet 1794, men det är från den senast ombyggnaden. Vi fick också beskrivning av hur livet tedde sig för smederna och deras familjer. Varje familj hade egen bostad med täppa för odling av grönsaker. Bruket hade skola, läkare mm, så det var som ett samhälle där allt fanns.

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



Så satte vi oss i bussen igen och åkte till Leufstabruk. Först åt vi lunch på värdshuset och fick sedan en rundvandring i herrgården. Leufsta var det största bruket och familjen de Geer ägde bruket i många generationer, familjen har fortfarande anknytning dit, även om det numera är en stiftelse. När den stod färdig 1732 bestod den av huvudbyggnad med två flyglar. I den ena flygeln fanns köket och alla tjänares sysslor, man hade 18 pigor. I den andra fanns sovrummen därför att det var för kallt för att inreda sovrum på övervåningen i huvudbyggnaden. På 1800-talet sammanbyggdes flyglarna med huvudbyggnaden och då skapades bl.a. ett imponerande bibliotek i viktoriansk stil. Tyvärr fick vi bara fotografera i det ursprungliga köket. Det hade varit roligt att få några bilder från den vackra sällskapsdelen av herrgården.

Sedan satte vi oss i bussen igen, rattad säkert av Micke, för hemfärd efter en dag fylld med nya intryck och kunskaper och var hemma på kvällen.

Idungolfen

Med ett fantastiskt väder med sol och blå himmel samlades dussinet vältränade och laddade seniorgolfare för höstens drabbning på Djursholms Golfklubb. Banan var i bästa trim, vädret som sagt mycket gynnsamt så här var det svårt att hitta bortförklaringar att skylla på om spelet inte skulle funka.



Efter golfrundan bänkades alla kring lunchbordet och i en gemytlig anda förrättades prisutdelning. Årets segrare blev Maj-Britt Widenfelt (DGK) med fantastiska 21 poäng. Andra plats togs av Anita Juhlin Dannfelt (DGK) tätt följd av tredjepristagaren Anders Folke (Ringnäs GK).

Årets evenemang krockade tyvärr med en del andra tävlingar, vilket gjorde att årets startfält var något decimerat. Om du är golfare i kommunen anmäl dig gärna i god tid för kommande sammankomster till lars.reuter@telia.com.

Mats Strandberg på besök

Mats Strandberg, radiosportens smattrande ordspruta kom till oss tisdag eftermiddag. Det blev många skratt. Många profiler från sporten och media blev ihågkomna. Tack för en trivsam eftermiddag!



Cornelis i våra hjärtan

Gull Axén

Tisdagen den 25 oktober hade vi åter besök av Mikael Edfeldt som denna gången presenterade Cornelis liv och leverne. Det var minst sagt toppar och dalar. Mikael är en bra berättare och duktig trubadur och gitarrist. Vi fick höra flera av Cornelis sånger bl.a. ”Brev från kolonien”, ”Deidres samba” och ”Cecilia Lind”, som egentligen har en mycket längre titel. Mikael hade med texthäften, så vi kunde sjunga med om vi ville. Det blev en trevlig eftermiddag.

Höstmingel

Gull Axén



Den första november ställde vi till med höstmingel. Avsikten var att nya medlemmar skulle få en chans att träffa några gamla medlemmar. Vi var 40 personer som tyckte det var mysigt med ett mingel i höstmörkret. Det var flera av våra nya medlemmar som kom, men också gamla, så det blev en bra blandning. Jens i restaurangen hade ordnat med snittar, och ett glas vin fick vi oss också till livs.

Vin på burk hur var det?



Det var lite nytt att prova viner som kom per burk, som en vanlig läskburk. Men vinerna var helt drickbara. Alla tyckte vi att det var roligt och trivdes med att få umgås under så trevliga former. Provningsledaren Per Eriksson

förklarade mycket om olika druvor, processen att framställa vin och svarade på frågor. En njutbar eftermiddag som kanske kan upprepas i någon form.

KOMMANDE PROGRAM

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.

Kosmetisk kemi

Välkommen till en informativ och tankeväckande föreläsning om kosmetiska produkters kemi. De vanligaste ingrediens- och produkttyperna kommer att presenteras. Dessutom avlivs några vanliga myter. Föreläsare: Pär Svahnberg, Kemidoktor från Stockholms Universitet som numera driver konsultbyrån Toxintelligence.

Tisdagen den 31 januari 2023 kl 14.30, Kevinge vårdshus, Edsviksvägen 1A. Pris för medlemmar 200 kr, gäster 230 kr. Anmälan och betalning senast 2023-01-20 till spf.idun@gmail.com, bankgiro 5314-8979.



Visst vill vi komma ihåg Monica Zetterlund?

Så minns vi

Monica Zetterlund

Anna och Michael Blum
sjunger och berättar om en av våra mest
folkkära artister!



(Foto: Anders Roth)

På Alla hjärtans dag, den 14 februari får vi en presentation signerat Anna och Michael Blum.

Kevinge värdshus Edsviksvägen 1A kl 14.30. Pris för medlem 150 kr, gäst 180 kr. Anmälan och betalning senast 7 februari till spf.idun@gmail.com bankgiro 5314-8979. Kom ihåg att ange namn och vad betalningen avser.

Järnets Väg

Den 19 april har vi en heldagsutflykt med buss och besöker Dannemora där man bröt järnet, vallonsmedjan i Österbybruk och visning av Lövestabruks herrgård. Lövestabruk var en gång Sveriges största järnbruk. Vi får också höra en riksspelman berätta om och spela på sitt instrument, nyckelharpan. Lunch äter vi på Leufstabruks Wärdshus. Den utflykt med samma namn vi gjorde i oktober blev övertecknad, så nu upprepar vi den. På annan plats i tidningen kan du läsa om oktoberutflykten.

Denna utflykt är ett samarbete mellan SPF-föreningarna i NO-sektorn. Anmälan sker till spf.idun@gmail.com.

Utflykt till Tullgarns slott, Trosa & Ytterjärna kyrka

Följ med på en innehållsrik dag inklusive konsert med Linnéa Sallay som också är vår guide. Vi besöker också antroposoferna och Saltå kvarn.



Tisdag 16 maj 2023 gör vi denna utflykt, kanske med ett par av våra systerföreningar. Priset för denna heldag är 1450 kr.

Är du intresserad hör av dig till spf.idun@gmail.se eller tel 08 755 78 92, så skickar vi detaljerat program.

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

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



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

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, *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

Rättssombud

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

Nästa medlemsblad utkommer i mars 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