

HÖST
2025

Aktiviteter och mötesplatser

FÖR DIG SOM ÄR SENIOR I DANDERYD



DANDERYDS
KOMMUN

HELA PROGRAMMET FINNS PÅ [DANDERYD.SE/SENIOR](https://danderyd.se/senior)

Kontakta kommunen

SKICKA EN FRÅGA, FELANMÄLAN ELLER SYNPUNKT

Detta kan enkelt göras både via dator och mobil. Gå in på danderyd.se/kontakt och följ instruktionerna eller ladda hem den kostnadsfria Danderydsappen.

FELANMÄLAN

När något inte fungerar, är trasigt eller kräver underhåll. Beskriv felet och adressen så noga som möjligt.

KONTAKTA KOMMUNEN

Ställ frågor om kommunens service och lämna synpunkter. Fördelarna med att kontakta oss digitalt är många. Det går snabbt, enkelt och du kan göra det när det passar dig. Ditt ärende blir spårbart och får automatiskt ett ärendenummer.

RING OSS: 08-568 910 00

Måndag-fredag: 8-16.30

NÄR DU RINGER FÅR DU FÖLJANDE VAL:

- Tryck 1: För socialtjänst, äldreomsorg, funktionshinder och LSS
- Tryck 2: För trafik, gator, parkering och bygg
- Tryck 3: För skola och förskola
- Tryck 4: Om du söker en specifik person i kommunen eller har övriga frågor
- Tryck 0: Om du vill ha valen upplästa igen

BESÖK OSS PÅ KONTAKTCENTER

Plan 5 i Mörby Centrum. Ordinarie öppettider: Måndag-fredag kl 8-16.30.

DU VET VÄL ATT DANDERYD HAR EN APP?

Här får du nyheter och tips om kommunens evenemang. Du kan enkelt felanmäla och se till exempel driftstörningar och tömningstider för återvinningsstationer. Appen uppdateras regelbundet med nya funktioner. Danderydsappen laddas ned via App Store för iPhone/iPad eller Google Play Store för Androidmobil eller surfplatta. Appen är kostnadsfri.



Läs mer på danderyd.se/danderydsappen eller scanna QR-koden för att ladda ner appen!

INNEHÅLL:

Danderyds seniorcenter.....	4
Seniormötesplatsen.....	6
Kevinge seniorcafé.....	6
Syn- och hörselinstruktör.....	7
Uppsökande verksamhet för dig som är äldre.....	7
Seniorcentrum Träffpunkt Enebyberg.....	8
Idala seniorträff.....	10
Röda korset Danderydskretsen.....	12
Seniordagen.....	15
Danderyds volontärverksamhet.....	16
Seniornet.....	17
SPF Idun.....	18
Danderyds fixartjänst.....	19
Seniorskap.....	19
Mörbygårdens vänner.....	20
Kommunala pensionärsrådet	20
Närtrafiken.....	21
PRO – pensionärernas riksorganisation.....	22
Äldrekontakt.....	23
Danderyds bibliotek.....	24
Anhörigstödet.....	25
Anhörigföreningen Danderyd.....	25
Danderyds församling.....	26
Viktiga nummer.....	28

Danderyds Seniorcenter

ADRESS: Edsviksvägen 1A, Danderyd

KONTAKT: kevinge.seniorcenter@danderyd.se, volontar@danderyd.se, 08 568 910 00

ÖPPETTIDER: 9.00 – 16.00

VECKOSHEMA

MÅNDAG

11.00 – 11.45 Träning start 18/8, mest stående med inslag av sittande gymnastik med Catherine Waller en trappa ned i gymnastiksalen. Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.

14.00 – 15.00 Senormötesplatsen på Kevinge seniorcafé, Edsviksvägen 1A.

Läs mer under egen rubrik.

TISDAG

10.30 – 11.30 Linedance start 2/9 med Eva Jansson, en trappa ned i gymnastiksalen. Ha gärna på dig lätta kläder. Det är viktigt med sköna skor och bra med liten klack på skon som är lätta att vända runt i. Alla är välkomna. Kontakta Anna Wagner för anmälan.

10.30 – 12.00 Boule så länge vädret tillåter med Ulla Britta Alvarsson, 072 735 72 51. Boulebanorna bakom Kevinge trygghetsboende. Alla är välkomna, ta med egna klot.

ONSDAG

11.00 – 12.00 Seniorbalett för nybörjare, start 27/8 med Hanne Aspelund.

Vi rör oss till klassisk musik. Koordination och balansträning. En trappa ned i gymnastiksalen.

KRAV: Föränmälan till kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

TORSDAG

10.30 – 12.00 Boule så länge vädret tillåter med Ulla Britta Alvarsson, 072 735 72 51. Boulebanorna bakom Kevinge trygghetsboende. Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.

9.30 – 10.15 Senoryoga, start 21/8 med Linn. Ingen föränmälan krävs.

10.30 – 11.15 Senoryogastart, start 21/8 med Linn. Ingen föränmälan krävs.

10.30 – 11.30 Samtal och högläsning "Europas städer", start 4/9 med Michelle.

En trappa upp i lokal Ekebysjön. Ingen föränmälan krävs.

FREDAG

9.00 – 10.00 Morgonbön med efterföljande fika, start 5/9. Morgonbönen leds av präster, diakoner och ideella från Danderyds församling, alla är välkomna.

10.00 – 12.00 Släktforskarcafé, start 26/9. Kontakt Gun Henriks 070 648 13 69.

11.00 – 11.45 Träning, start 22/8, kan variera mellan stående och sittande med Anna Wagner, en trappa ned i gymnastiksalen. Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.



PROGRAM

AUGUSTI

7/8 klockan 14.30 Dragspel med Per Speleman.

14/8 klockan 14.30 Sång och gitarr med "Två blå".

28/8 klockan 14.30 "Sagans Sjöberg", Magnus Cederberg tar med oss på en resa med ord och bild genom Sjöberg.

SEPTEMBER

4/9 klockan 14.30 om Drottning Silvia med Ingrid Törnqvist.

18/9 klockan 14.30 "Marianne Z och Tre Herrar" bjuder på jazz.

22/9 klockan 14.30 Ställ frågor till politikerna Sara Degrér och Gunilla Bellman.

25/9 klockan 14.30 Dansa med, eller se på, när Malin och David Watson dansar.

OKTOBER

2/10 klockan 14.30 ABBA med "The Visitors".

16/10 klockan 14.30 "H₂O" bjuder på jazz och allsång.

23/10 klockan 14.30 Seniorquiz utlovar nostalgi med Peter Rylander.

30/10 klockan 14.30 Musikkryss med trubadur.

NOVEMBER

6/11 klockan 14.30 Frank Sinatra med "Apolloteatern".

20/11 klockan 14.30 Klassiskt gitarrprogram "i Andrés Segovas fotspår" med Magnus Grönlund.

27/11 klockan 14.30 Folkmusik möter Barock.

DECEMBER

4/12 klockan 14.30 "Dahls kapell" spelar och sjunger.

18/12 klockan 14.30 Julmusik med "Tomtez"

ÖVRIG INFORMATION

NOSTALGIPROGRAM MED HANNA EDSBAGGE, BIBLIOTEKARIE

Välkommen vid fem tillfällen: 19/8, 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12, klockan 11.00-12.00. Program med musiklyssning, inslag av allsång, samt reflektioner om tidens trender inom samhälle, mode och litteratur från 1920-tal till 1960-tal. Ett årtionde per träff!

KURS: BRODERI OCH TEXTILA TEKNIKER

- TEMA NATUREN, MIKRO TILL MAKRO OCH MÖNSTER

START: tisdag 9/9, 6 tillfällen klockan 10.00 – 12.00. KRAV: föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

AKVARELL MED ERIKA MOELD

29/10 klockan 10.00 – 12.00.

KRAV: föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver en bokningsbekräftelse

SKAPARGLÄDJE MED KATTI ÖHLIN

KRAV: föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Endast möjligt att boka in sig på ett av två tillfällen. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

28/10 klockan 10.00 – 12.00 Sidenmåleri.

9/12 klockan 10.00 – 12.00 Struktur måleri.

Fortsättning
på nästa sida

TOVNING MED ERIKA MOELD

28/11 klockan 15.30 – 17.30 Tova ditt eget julpynt.

KRAV: föransmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se

Du behöver få en bokningsbekräftelse.

SAMTALSGRUPP FÖR HERRAR MED MIKAEL NYLANDER (ANHÖRIGKONSULENT)

Gruppen startar i september. Kontakta Mikael för mer information och föransmälan till anhorigstod@danderyd.se.

SAMTALSGRUPP MED CATHERINE WALLER

Start 11 september klockan 13.00 – 14.00.

Vi samtalar utifrån WHO:s begrepp "Existentiell hälsa" och tar avstamp från åtta olika teman som berör ämnet. För mer information, vänligen kontakta Catherine.

KRAV: föransmälan till kevinge.seniorcenter@danderyd.se

Du behöver få en bokningsbekräftelse.

KOM OCH TRÄFFA ANHÖRIGSTÖDET I DANDERYD!

Vi finns på plats i restaurangen, Edsviksvägen 1A

TISDAGARNA 30/9, 28/10 samt 25/11.

Varmt välkomna hälsa Catherine Berglund, demenssamordnare, och Anhörigföreningen.

Seniormötesplatsen

Seniormötesplatsen är en mötesplats för dig som är senior och vill träffas för social samvaro. Vi bjuder på hembakat fika och ibland är det underhållning, föreläsning eller annan information om aktiviteter för seniorer. Nytt inför hösten är att vid underhållning, föreläsning eller annan aktivitet kommer fika att kosta enligt ordinarie cafépriser. Varje vecka finns även volontärer på plats.

Tid: måndagar klockan 14.00 – 15.00

Plats: Kevinge Seniorcafé, Edsviksvägen 1A

Ansvarig: Samordnare för civilsamhället.

Kontakt: volontar@danderyd.se 08 568 910 00

Arrangör: Samverkan mellan Danderyds kommuns

volontärverksamhet, Danderyds seniorcenter och Spira.

KEVINGE SENIORCAFÉ

Caféet är en mötesplats för ökad sociala samvaro och gemenskap bland seniorer. Spira bemannar caféet med personal som bakar och serverar.

Öppettider: Måndag till fredag klockan 12.00 – 16.00

Plats: Kevinge Seniorcafé, Edsviksvägen 1A

Kontakt: kevinge.seniorcenter@danderyd.se, 08 568 910 00

Syn- och hörselinstruktör

ADRESS: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

KONTAKT: Syn- och hörselinstruktör, 08 501 321 74, synhorsel@danderyd.se

ÖPPETTIDER: Telefon: onsdagar klockan 9.00 – 10.00, torsdagar klockan 14.00 – 15.00

Danderyds syn- och hörselinstruktör ger stöd till seniorer som har en syn- och/eller hörselnedsättning. Syftet är att du med råd och stöd ska få verktyg att klara vardagen ännu bättre. Syn- och hörselinstruktören finns på Danderyds seniorcenter. Det finns även möjlighet att boka hembesök. Tjänsten är kostnadsfri.

DET HÄR KAN DU FÅ HJÄLP MED

- Råd och stöd i frågor om syn och hörsel
- Enklare service av hörapparater, till exempel byte av slang, filter, batterier och rengöring
- Stöd i hur du använder olika syn- och hörhjälpmedel
- Råd och stöd i kontakten med syncentral eller hörselklinik.
- Träna orientering i hemmet och i närmiljön om du har en synnedsättning. Detta sker i samråd med syncentral.
- Hjälp med syn- och hörselanpassningar på telefon, dator och surfplatta.
- Installation av vissa tekniska hjälpmedel

Uppsökande verksamhet för dig som är äldre

KONTAKT: jennie.franzen@danderyd.se Jennie Franzén 08 568 919 09

Du kan också kontakta kommunens kontaktcenter för frågor om äldreomsorg 08 568 910 00.

Danderyds kommun erbjuder uppsökande verksamhet för dig som är äldre. Syftet är att ge dig information om vilket stöd och vilken service du kan få av kommunen. Du som fyller 80 år under året och inte har några insatser från äldreomsorgen kommer att få ett brev med inbjudan om ett informationsmöte.

INFORMATION FÖR DIG SOM VÅRDAR EN ANHÖRIG

Vi vill även nå dig som stödjer eller vårdar en närstående. Med bättre kunskap om olika stödinsatser kan du få en enklare vardag och bättre livskvalitet för både dig och den du hjälper.

Vid ett besök får du information om:

- sociala aktiviteter i kommunen
- anhörigstöd
- hemtjänst, trygghetslarm och seniorbostäder
- säkerhet i vardagen och bostadsanpassning
- vart du kan vända dig för hjälpmedel
- samtalsstöd kring hälsa och ensamhet

Välj att få information via:

- hembesök
- besök i socialförvaltningens mötesrum i Mörby Centrum (med möjlighet att ta med en medföljare)
- digitalt videomöte
- telefonsamtal

Seniorcentrum Träffpunkt Enebyberg

ADRESS: Cedervägen 2 eller Enebytorp 15

KONTAKT: seniorcentrum@danderyd.se, 08 568 919 28 / 073 078 33 74



ÖPPETTIDER: Måndag - torsdag 9.00 – 16.00, fredag 9.00 – 14.00

VECKOSCHEMA

MÅNDAG

- 10.30** Promenadgrupp utan ledare. Samling på seniorcentrum.
- 11.00** Kaffe med smörgås och kaka.
- 13.00** Sittande yoga med Cristina Bäckmar efter Görans Boll's skiva.

TISDAG

- 10.00 – 12.00** Keramik utan ledare.
- 10.30** Sittande gymnastik.
- 11.00** Kaffe med smörgås och kaka.

ONSDAG

- 10.00 – 12.00** Keramik grupp.
- 10.00** Stickgrupp "flitiga fingrar".
- 11.30** Kaffe med smörgås och kaka.
- 14.00** Afternoon Tea.

TORSDAG

- 11.00** Promenadgrupp utan ledare. Samling på seniorcentrum.
- 12.00** Sopplunch med underhållning, se separat program.

FREDAG

- 10.30** Sittande gymnastik.
- 11.00** Kaffe med smörgås och kaka.

ÖVRIG INFORMATION

Kaffe med smörgås och kaffebröd kostar 40 kronor. Afternoon Tea kostar 30 kronor.

Vi har en fin terrass där ni kan njuta av solen eller ta med kaffet ut.

Sopplunch med kaffe serveras varje torsdag klockan 12.00. Pris 70 kronor per person.

Samtliga torsdagsprogram (här till höger) är i anslutning till soppan och starttid för programmen är ca klockan 12.45. BINGO kostar 10 kronor.

Möjlighet att handarbета, spela pingis, lägga pussel, spela sällskapsspel eller umgås finns alla dagar.

Vi tar tacksamt emot hjälp med förberedelser inför fester och luncher.

Reservation för ändringar i programmen.

PROGRAM

AUGUSTI

- 7/8** BINGO.
- 14/8** Gårdsråd med genomgång av höstens program.
- 21/8** Vi grillar korv på vår fina altan.
- 28/8** Allsång med Helena Eriksson & Anders Färdal.

SEPTEMBER

- 4/9** BINGO.
- 11/9** Musikunderhållning med Söderbandet. Jazz & Franska melodier.
- 18/9** Syn- och hörselinstruktör Emily Ståhlford informerar om vad hon kan hjälpa dig med.
- 23/9 klockan 13.00** Gunilla Bellman ordförande i kultur & fritid och Sara Degrér, gruppleadare i kommunfullmäktige informerar om vad som händer i kommunen.
- 25/9** Journalist och författare Ingrid Törnqvist berättar om drottning Silvias arbete.

OKTOBER

- 1/10 Drop in klockan 10.30 – 13.00** Emily Ståhlford syn- och hörselinstruktör hjälper dig med din hörapparat eller synhjälpmedel.
- 2/10** BINGO.
- 9/10** "Två solröda segel" 30-tals musikunderhållning med JaMaRam.
- 14/10 klockan 13.00** Bokprat med Helén Asplund från biblioteket.
- 16/10** Musikunderhållning med Per Speleman och dragspel.
- 21/10 klockan 10.30-14.00** Sveriges seniorshop kommer och säljer kläder.
- 23/10** Jan Olof Carlsson och Jan Löfgren visar bilder och berättar om Enebybergs historia från 1300-talet.
- 30/10** Musikunderhållning med Perry & the Pacemakers.

NOVEMBER

- 6/11** BINGO.
- 11/11** Seniordag på Mörby centrum. Välkomna dit! STÄNGT här.
- 13/11** Johan Haage visar bilder och berättar om kvarteren kring Johannes kyrka.
- 20/11** Musikunderhållning av Tobbe- en glad trubadur.
- 27/11** Julkul musikunderhållning med Tomtez.

DECEMBER

- 4/12** Julbord Föranmälan senast 24 november. Max 40 personer.
- 11/12** Risgrynsgrot och besök av små Lucior.
- 18/12** Grönkålssoppa med julkorv. Vi berättar gamla julminnen eller läser en dikt.

TRÄFFPUNKT
ENEBYBERG

Idala seniorträff Stocksund

ADRESS: Vasavägen 34

WEBB: hemtjannestalin.se, Facebook: Idala seniorträff Stocksund



KONTAKT: 08 85 90 60, 070 301 64 88, idalasseniortraff@gmail.com

ÖPPETTIDER: Måndag-fredag klockan 10.00 – 16.00



VECKOSHEMA

MÅNDAG

10.30 Träna med Catharina Uggle. Start 1/9. Ingen föränmälan.

11.30 Lunch, föränmälan krävs.

TISDAG

10.00 – 11.30 SeniorNet hjälper dig med dator- och telefonproblem samt ger dig tips. Drop in. 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 25/11, 9/12.

ONSDAG

10.00 Vävstugan. Vi träffas, planerar och hjälps åt med vävarna.

TORSDAG

11.00 – 13.00 Målning akvarell i samarbete med ABF. Start 18/9.

13.00 – 16.00 Valfri målningsteknik. Kom och prova på samt inspireras av varandra. Vi har material. Hör av dig till träffen om du är intresserad. I samarbete med ABF. Start 18/9.

FREDAG

10.30 Träna med Barbro Bengtsson, ingen föränmälan. Start 5/9.

11.30 Lunch, föränmälan krävs.

13.00 Drop in kaffe, ibland med programpunkt. Se program.

ÖVRIG INFORMATION

Varje dag finns möjligheter att köpa kaffe med bröd/smörgås. Varje måndag görs ett utskick om vad som händer under veckan. Förändringar i programmet uppdateras via e-post eller Facebooksida. Önskas brev via post går även det bra.

WORKSHOPS

16/9 klockan 10.00 Skaparglädje med Katti Öhlin. Stort måleri.

1/10 klockan 13.00 Skaparglädje med Katti Öhlin. Struktur måleri. I samarbete med ABF. Du kan endast välja en av ovanstående workshops. Krav föränmälan till idalasseniortraff@gmail.com sms: 070 301 64 88. Anmälan öppnar 11/8. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

Under hösten kommer vi även ha olika workshops i form av keramik och glasfusing. Kontakta träffen för mer information och anmälan.

SPEL

Under veckan träffas några och spelar kortspelet FLAX. Schack, biljard och andra spel finns på träffen. Boule spelas på tisdagar och torsdagar 12.00 så länge vädret tillåter.

PROGRAM

AUGUSTI

15/8 klockan 13.00 Musikfredag. JaMaRam - En egen måne - 70 talet.

18/8 klockan 12.30 Musik med Par Bricole. I samarbete med Röda Korset -Stocksundsgruppen.

22/8 klockan 13.00 Musikfredag. Sång, musik och lite humor med Roffe Ilrot.

29/8 klockan 13.00 Ingrid Thörnqvist, journalist och författare berättar om sin bok "Yrke: drottning -makten och möjligheterna".

SEPTEMBER

5/9 klockan 13.00 Musikfredag. Tobbe Trubadur.

19/9 klockan 13.00 Musikfredag. Musikresan.

22/9 klockan 12.30 Musik med Trecuori Trio. I samarbete med Röda Korset-Stocksundsgruppen.

26/9 klockan 13.00 Musikfredag. "Säg det i Toner" med Jenny Asterius Persson.

OKTOBER

10/10 klockan 13.00 Musikfredag. Swing & Blues Music med Söderbandet.

17/10 klockan 13.00 Medan vi ännu minns. I samarbete med Sällskapet Amorina.

22/10 klockan 13.00 2025 års Nobelpristagare. Åsa Husberg, mångårig medarbetare på Nobelprismuseet, presenterar årets nobelpristagare.

24/10 klockan 13.00 Musikfredag. Hasse Sporres Swing Quartet

31/10 klockan 13.00 Musikfredag. Tribute to Frank Sinatra med Nicke Wagemyr.

NOVEMBER

14/11 klockan 13.00 Medan vi ännu minns. I samarbete med Sällskapet Amorina.

21/11 klockan 13.00 Musikfredag. Glam, sång och starka känslor med Operadonnorna.

28/11 klockan 13.00 Musikquiz.

DECEMBER

5/12 klockan 13.00 Medan vi ännu minns.

I samarbete med Sällskapet Amorina.

12/12 klockan 14.00 Musikfredag. Glada och energifulla låtar med Accordion Club Stockholm.

19/12 klockan 13.00 Musikfredag. Jul med Per Speleman.



Röda Korset - Danderydskretsen



RÖDA KORSET'S SENIORTRÄFF

Adress: Svitiösvägen 2, Djursholm
(snett mittemot Coop vid Djursholms torg och nära busshållplats).

Webb: rodakorsetdjursholm.weebly.com, Facebook och instagram: rodakorsetdjursholm.

Kontakt: Karin Rhenman, e-post karin.rhenman@gmail.com

VECKOSCHEMA

TORSDAG

10.30 Promenader. Cirka varannan torsdag, start 28/8. Samling utanför Djursholms bibliotek.

FREDAG

11.00 – 11.45 Yoga/rörlighet med stretch och balans, start 22/8. Kontakta Maud Edensvärd, 070 401 84 53.

14.00 Fredagssamvaro. Vissa fredagar med värdinna, start 29/8. Kontakta Maud Edensvärd, 070 401 84 53.

PROGRAM

CAFÉ MED FÖREDRAG OCH MUSIKUNDERHÅLLNING

Föranmälan till Karin Rhenman, karin.rhenman@gmail.com

10/9 klockan 14.00 Musikunderhållning.

24/9 klockan 14.00 Christer Bergquist, berättar om sitt liv på Ekeby gård.

14/10 klockan 14.00 IngMari Landin, om H.C. Andersens liv.

5/11 klockan 14.00 Joakim Langer, journalist om sin pappa, Pekka Langer.

17/11 klockan 14.00 Åsa Husberg, om Nobelprisen 2025.

3/12 klockan 14.00 Dag Sebastian Ahlander, diplomat och författare om sin senaste bok "De gamla grekerna – och vi. Demokratins födelse och fall".

9/12 klockan 14.00 Musikunderhållning.

UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN/HLR

VUXEN 8/10 klockan 17.00 – 20.15. Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2178529>

VUXEN 15/10 klockan 17.00 – 20.15. Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2178544>

BARN 22/10 klockan 17.00 – 20.15. Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2178548>

ÖVRIGT

Alzheimer Café – Träffpunkt med föreläsning och musik på Villa Svalnäs.

Arrangeras i samarbete mellan Blomsterfonden, Alzheimerfonden och Röda Korset Djursholm. Kontakt: karin.rhenman@gmail.com

2/10 klockan 18.00 Föredrag av Silviasköterskan Eva Jönsson, Silviahemmet, om bemötande vid demenssjukdom, musik med "Musikresan".

4/12 klockan 18.00 Föredrag om "FINGERmodellen", för att förebygga demens med Elin Larsson, Brain Health Institute, musik med trion JaMaRam.

Anhörigstöd För dig som vårdar sjuka eller har anhöriga som är hjälpbehövande. Har du frågor kan vi hjälpa med råd och stöd. Kontakta Agneta Bramstedt, 070 739 03 77.

Boken kommer I samarbete med Djursholms bibliotek hämtar vi de böcker som du önskar läsa eller lyssna på så att de kommer hem till dig. Kontakta Djursholms bibliotek, 08 568 911 92.

Bokcirkel Kontakta Karin Rhenman, 070 790 33 51, karin.rhenman@gmail.com.

Båtutflykt tisdagen den 2 september – Tur/retur Ekudden, lunchsmörgås mm. Biljetter börjar säljas från ca mitten av augusti, frågor till Agneta Bramstedt, 070 739 03 77.

Livlinan Vi erbjuder en telefonkedja där de som deltar i kedjan dagligen ringer till varandra och hör så att allt är bra. Kontakta Agneta Bramstedt, 070 739 03 77.

Firande av medlemmar i Danderyd som 2025 fyller/fyllt 90 år – 28/10.

Julmarknad – Lördagen den 29 november på Djursholms bibliotek.

Minnesstipendium Till minne av Suzanne Fleming delas ut 29 oktober.

Musikunderhållning på äldreboendena Odinslund, Storkalmar, Svalnäs och hos Birgittasystrarna erbjuds regelbundet. Kontakta Monica Kielland Huldt, 070 378 48 47, mkiellandhuldt@gmail.com.

Väntjänst Vi erbjuder stöd och hjälp vid läkarbesök, promenader, högläsning med mera. Kontakta Agneta Bramstedt, 070 739 03 77.

KUPAN - SECOND HAND FÖRSÄLJNING

Adress: Sätträängsvägen 4, gatuplan

Kontakt: Danderyd@redcross.se, 08 753 47 14

Öppettider: tisdag 10.00 – 17.00, onsdag-fredag 10.00 – 16.00.

ANHÖRIGSTÖD

I Danderydsgruppen har vi också anhörigstöd i samverkan med kommunens anhörigkonsulent. Vi medverkar i samtalsgrupper för dem som tar ansvar för sjuka närstående. Tre gånger om året ordnas luncher och även en bussutflykt för anhöriga.

KRISBEREDSKAP, INTEGRATION, FÖRSTA HJÄLPEN KURSER/HLR OCH SENIORAKTIVITETER

Kontakt: stocksund@redcross.se eller Monica Uggle, monica.uggle@gmail.com, Rosy Falkman, rosy.falkman@gmail.com.

KRISBEREDSKAP

Vi ingår i kommunens krisberedskap. Vid extraordinära händelser kan kommunens hantering också omfatta samverkan med civilsamhällets aktörer, där Röda Korset Stocksundsgruppen är en av dessa aktörer. Under beredskapsveckan vecka 39 kommer vi att finnas på plats, plan 3 Mörby Centrum. Tider kommer senare.

INTEGRATION

TISDAG

17.00 – 18.00 Språkcafé på Danderyds bibliotek.

Öppet för alla som vill komma och träna svenska med oss. Hör av dig om du vill hjälpa till som volontär.

17.00 – 19.15 TIA Edsviksvägen 1A.

Vi medverkar i TIA'n, ett samarbete med Danderyds kommun och Medborgarskolan, svenska för nybörjare i Danderyd. Vi tar hand om barnen med till exempel läxhjälp, pyssel och rörelse medan föräldrarna har lektion.

TORSDAG

17.00 – 19.00 Mötesplatsen Edsviksvägen 1D.

Vi medverkar i mötesplatsen, ett samarbete med "En utsträckt hand" för nyanlända. Där träffas vi för att prata svenska, hjälper till med läxhjälp, lyssna till föreläsningar. Vi kommer att anpassa aktiviteter efter intresse.

FÖRSTA HJÄLPEN KURSER/HLR

Vi kommer att genomföra kurser i vår lokal på Stockholmsvägen 42, Stocksund. Tider för kurserna annonseras på <https://rodakorset.eduportal.se/kurs/555140/course>

SENIORAKTIVITETER

Under oktober serveras traditionell ärtsoppslunch på Idalagården. Datum kommer senare. Musikunderhållning på Idalagården 18 augusti och den 22 september.



HITTA TILL OSS!

Bussarna 602, 611, 613
går från Mörby centrum
och buss 602 går från
Djursholms centrum.

Vi ses väl på Seniordagen?

Tid: 11 november 2025 klockan 11.00 – 15.00

Plats: Entrétorget mitt emot Danderyds bibliotek,
plan 5, Mörby centrum

Kontakt: seniordagen@danderyd.se

Webb: danderyd.se/seniordagen

Seniordagen i Danderyd är en välorganiserad mässa med ett brett utbud av aktiviteter och resurser som berör seniorers hälsa, fritid och omsorg. Här finns ett rikt utbud av olika pensionärsföreningar, lokala hemtjänstföretag och vård- och omsorgsboenden med flera representerade. Kom förbi och ställ dina frågor till dem, eller strosa runt och ta del av deras programutbud. Kommunpolisen finns på plats.

Elin Larsson, verksam vid FINGERS® Brain Health Institute (FBHI), tidigare "Samordnare Träna hjärna", Lidingö stad, kommer att hålla föredrag om hjärnhälsa, baserat på FINGER-modellen, klockan 11.30 och 13.30. Begränsat antal platser finns, biljett krävs. Biljetter hämtas ut till föreläsningarna vid Danderyds seniorcenters bord från och med klockan 11.00.



Danderyds volontärverksamhet

ADRESS: Edsviksvägen 1A
KONTAKT: volontar@danderyd.se 08 568 910 00



SeniorNet

ADRESS: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A
WEBB: danderyd.seniornet.se **KONTAKT:** info@seniornetdanderyd.se, 076 606 98 83



Danderyds kommun har en volontärverksamhet där vi vill ta vara på människors vilja att engagera sig ideellt. De frivilliga insatserna ska vara ett komplement till offentlig verksamhet och ersätter inte den anställda personalens arbete.

Om du är intresserad av att bli volontär eller att få veta mer, kontakta samordnaren för civilsamhället.

BLI HÖGLÄSARE FÖR ÄLDRE

Danderyds volontärverksamhet anordnar en Läskraftutbildning i samverkan med Danderyds bibliotek för dig som vill bli högläsare för äldre på vård- och omsorgsboenden. Högläsning är ett enkelt sätt att skapa ökad stimulans och livskvalitet. Den skapar samvaro, samtal och dessutom glädje och ro hos de äldre. Under utbildningen lär du dig vad som är viktigt att tänka på vid högläsningstunder i grupp eller enskilt. När du har gått alla tre utbildningstillfällena, får du ett diplom och kan genom volontärverksamheten få högläsningssupdrag. För slutförd utbildning och diplom krävs deltagande vid samtliga tre sammankomster.

- Information om demens (Danderyds bibliotek)
- Hur kan en skapa en fin lästund? (Stocksundsgården)
- Information från biblioteket (Danderyds bibliotek)

Kontakta samordnare för civilsamhället om du vill gå utbildningen, få mer information eller om du själv önskar få en läsvolontär.

BIDRA TILL ATT MINSKA OFRIVILLIG ENSAMHET: BLI BESÖKSVOLONTÄR!

Vi söker nu efter besöksvolontärer som vill sätta guldkant på tillvaron för en medmänniska! Volontäruppdraget innebär att besöka en senior på ett vård- och omsorgsboende eller på ett av kommunens aktivitetscenter för seniorer. Tillsammans kan ni fika, samtala, spela spel eller gå på en promenad. Uppdraget syftar till att minska ofrivillig ensamhet. Volontären och personen som önskar få besök av en volontär matchas utifrån gemensamma intressen för ett ömsesidigt utbyte. Uppdraget är helt frivilligt och kan avslutas när som helst.

BLI TELEFONVOLONTÄR

Socialt umgänge behöver inte nödvändigtvis vara ett fysiskt möte, utan kan ske på flera olika sätt. Att få ett telefonsamtal någon eller ett par gånger i veckan, kan vara ett mycket värdefullt sätt att skapa social kontakt, minska ensamhet och ge en guldkant på vardagen.

VECKOSCHEMA

TISDAG

Varannan tisdag, jämna veckor från 16/9 till 9/12 klockan 10.00 – 11.30.

Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop In. Idala Seniorträff, Stocksunds Centrum.

TORSDAG

Varje torsdag från 18/9 till 11/12 klockan 14.00-16.00 Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop In. Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

PROGRAM

SEPTEMBER

22/9 klockan 13.00 Föredrag

OKTOBER

20/10 klockan 13.00 Föredrag

NOVEMBER

17/11 klockan 13.00 Föredrag

DECEMBER

15/12 klockan 13.00 Föredrag

ÖVRIG INFORMATION

Vi återkommer med mer information på hemsidan **danderyd.seniornet.se** inför varje tematräff.

Ring till oss för att få hjälp med din dator, smartphone eller surfplatta. 076-606 98 83. Vår telefonsvarare är öppen från och med 15/9 till och med 11/12.

Vi söker fler handledare! Vi söker dig som har viss datorvana och vill vara handledare i våra grupper. Det är ett trevligt och tacksamt uppdrag där du jobbar i team med erfarna handledare och får stöd att komma i gång. Ring eller mejla oss.

SPF Idun



ADRESS: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

WEBB: spfseniorerna.se/danderydidun **KONTAKT:** spf.idun@gmail.com



VECKOSHEMA

TISDAG

14.00 Boule i Enebyberg vid mer än 10 grader. (Maria Avellán, avema@telia.com).

TORSDAG

10.00 Promenader 5–6 km. (Torsten Sjögren, sjogren.torsten@telia.com).

13.00 – 17.00 Bridge en trappa ned, gymnastiksalen.

(Claes Molund, claes.molund@hotmail.com, 073-324 20 81).

FREDAG

11.00 Promenader 3–5 km. (Ingrid Erneman, ierneman51@gmail.com, 070-864 06 25).

SÖNDAG

11.00 Promenad 45 minuter, utgår från Edsviksvägen 1A

PROGRAM

SEPTEMBER

10/9 Klockan 15.00 Björn Klinge, Professor i parodontologi, kommer att prata om hur god tandhälsa påverkar hela kroppens hälsostatus.

OKTOBER

8/10 klockan 15.00 Professor Martin Bergö pratar om Kosttillskott

15/10 klockan 15.00 Sune Olsson pratar om "Vem var människan Jesus?"

NOVEMBER

12/11 klockan 15.00 En illustrerad föreläsning av 1960-talets stora konståkningsstjärna Britt Elfvin.

19/11 klockan 15.00 Edelgard Biederman berättar om brevväxlingen mellan Alfred Nobel och Berta Suttner som hon har doktorerat på.

DECEMBER

10/12 klockan 15.00 Klassisk musik och fika.

ÖVRIG INFORMATION

Om det tillkommer program under hösten, kommer detta att läggas upp på Iduns hemsida.

Danderyds fixartjänst

WEBB: danderyd.se/fixartjanst **KONTAKT:** 08-568 910 00

Fixartjänsten är en avgiftsfri tjänst för dig som är fyllda 75 år och som ibland behöver lite extra hjälp i hemmet. Fixaren kan skapa trygghet i ditt hem och förebygga fallolyckor. Du kan också få hjälp med digitala verktyg, som mobil, dator eller smart-TV. Tjänsten är ett komplement till hemtjänsten.

DET HÄR INGÅR I FIXARTJÄNSTEN

- Hjälp med mobil, dator eller smart-TV
- Ordna mattor, halkskydd och sladdar
- Montera och kontrollera brandvarnare, brandsläckare mm.
- Byta glödlampor i taket, proppar, batterier
- Sätta upp och ta ner gardiner och rullgardiner
- Flytta lättare möbler i bostaden och ta ner saker från höga skåp

SÅ BOKAR DU

1. Boka fixartjänst via hemsidan: eller ring Kontaktcenter på 08-568 910 00.

2. Personal från fixartjänsten kommer sedan att ringa dig via telefonnummer 08-568 910 00 för att boka in en tid.

När personal från fixartjänsten kommer har de alltid med sig identifikationsbricka med namn och foto för att du ska känna dig trygg.

VEM STÅR FÖR VAD?

Fixartjänsten är gratis men allt material som behövs köper du in själv som skruvar, batterier.



FÖR DIG SOM
BOR HEMMA OCH ÄR
75 ÅR ELLER ÄLDRE

Seniorskap

WEBB: seniorskap.se **KONTAKT:** hej@seniorskap.se, 010 660 03 73

Seniorskap är en ideell förening som finns för äldre och volontärer att mötas och skapa varaktiga och meningsfulla vänskapsband i vardagen. Genom att matcha äldre med volontärer vill vi bidra till social gemenskap och en stadigvarande social kontakt som ser till den äldres önskemål och förutsättningar. Den äldre och volontären väljer själva var och när de vill ses eller höras, precis som en vanlig vänrelation.

ÄLDRE - Skulle du må bra av lite mer sällskap hemma, på café eller för en promenad? Eller kanske bara av ett telefonsamtal då och då? En ny vän helt enkelt.

ANHÖRIG - Känner du dig orolig för någon närstående som sitter hemma ensam lite för mycket? En person som skulle må bra av lite mer sällskap?

VOLONTÄR - Vill du lära känna nya människor och bygga en vänskaplig relation till en äldre? Samtidigt som du vidgar dina vyer, förgyller du någon annans vardag. Känns det här som något för dig? Hör av dig till oss!



Mörbygårdens vänner



ADRESS: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A **KONTAKT:** mgv.danderyd@gmail.com

ÖPPETTIDER: Måndag - fredag 08.00 – 16.00

VECKOSCHEMA

ONSDAG

13.00 – 14.00 Qigong. Gymnastiksalen med efterföljande kaffe i lokal Edsviken.

15.00 – 16.00 Jämna veckor. Bokcirkel start 3/9 i lokal Ekebysjön.

TORSDAG

9.00 – 13.00 Bokbinderi start 4/9 i lokal Framnäsvisken.

FREDAG

13.00 – 16.30 Bridge. Lokal Edsviken och Framnäsvisken.

10.00 – 12.00 Släktforskarcafé, start 26/9, i lokal Ekebysjön.

Vi hjälper varandra. Kontakt Gun Henriks 070 648 13 69.

VARJE DAG

8.00 – 15.00 Snickeri, Slöjdsalen.

9.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan (en trappa ner).

ÖVRIG INFORMATION

Vill du bli medlem? Kom med på någon av våra öppna aktiviteter där vår värd alltid informerar om Mörbygårdens vänner eller mejla oss.



Kommunala pensionärsrådet

24/9 klockan 14.00 – 15.00

Möte kommunala pensionärsrådet i Mötesparken i Mörby Centrum, Golfvägen 4, våning 5.

1/10 klockan 14.00 – 15.00

Möte kommunala pensionärsrådet i Mötesparken i Mörby Centrum, Golfvägen 4, våning 5.

19/11 klockan 14.00 – 15.00

Möte kommunala pensionärsrådet i Mötesparken i Mörby Centrum, Golfvägen 4, våning 5.

Se hemsidan för eventuella ändringar. Begränsat antal åhörare tillåts, först till kvarn.

Frågor kan ställas till rådets ordförande Birgitta Lindgren efter mötet.

WEBB: danderyd.se/kpr



Närtrafiken i Danderyd

**RING OCH BESTÄLL
DIN RESA**

Ring **08 720 80 10**

och beställ din resa minst 30 minuter före bussens avgångstid.

**DESSA ADRESSER
KAN DU BESTÄLLA
TILL ELLER FRÅN:**

- Burevägen 12 (Birgitta-systrarnas gästhem)
- Danderyds sjukhus
- Djursholms torg
- Djursholms vårdcentral
- Grimmvägen 1-12
- Gripvägen 1-29
- Gudmundvägen 1-10
- Kevinge trygghetsboende
- Kevingeringen 1-83
- Klingsta sjukhem
- Mörby centrum tunnelbana
- Mörbydalen 1-36
- Mörbyhöjden 1-24
- Mörbylund 1-27
- Mörbylunds gruppboende
- OT center
- Skogsslingan 1-14
- Soltorpsvägen 20

**AVGÅNGSTIDER MED
START PÅ BIRGITTA
SYSTRARNAS GÄSTHEM**

Helgfri måndag till fredag
Klockan 09.00, 10.00, 11.00,
12.00, 13.00, 14.00, 15.00

Lördag, söndag och helgdag
är det ingen trafik.

PROGRAM

AUGUSTI

19/8 klockan 13.00 Musik med Martin Persson.

26/8 Vi besöker Waldemarsudde som visar den norske konstnären Christian Skredsvig. Mer information kommer, se pärmen i Danderyds seniorcenters entré.

SEPTEMBER

9/9 klockan 13.00 Johan Taube berättar om Olle Adolfsson och spelar hans musik.

23/9 klockan 13.00 "Vi två" Gunnel och Lasse underhåller.

30/9 Bussutflykt till Uppsala med besök bland annat Domkyrkan och Bror Hjort Museum. Mer information kommer, se pärmen i Danderyds seniorcenters entré.

OKTOBER

14/10 klockan 13.00 Mathias Enn "Den förste turisten i Europa" om Marlene Dietrich, Vera Lynn, Edith Piaf, Zarah Leander med fler.

28/10 klockan 13.00 Catarina Grünbaum berättar om Alf Henriksson och spelar hans tonsatta dikter.

NOVEMBER

4/11 klockan 13.00 Sigge Wikander berättar om en spännande resa.

11/11 klockan 11 – 15 Seniordagen i Mörby centrum.

18/11 klockan 13.00 Musikunderhållning med Christer Fellers New Orleans Stompers.

25/11 Julbord. Mer information kommer, se pärmen i Danderyds seniorcenters entré.

DECEMBER

2/12 klockan 13.00 Pianisten Mathias Algotsson underhåller.

9/12 klockan 13.00 Musikunderhållning med Söderbandet som bjuder på blandad musik.



VECKOSCHEMA

MÅNDAG

10.00 – 12.30 Under sommarhalvåret spelar vi boule på banorna bakom Kevinge trygghetsboende. Kontakt Yvonne van Aller, 070 722 39 08.

10.00 – 12.30 Under vinterhalvåret, då boule inte är möjligt på grund av vädret, spelar vi kortspel på Danderyds seniorcenter. Kontakt Bertil Hillevik, 070 575 78 48.

ONSDAG

10.00 – 12.30 Under sommarhalvåret spelar vi boule på Lärkängens banor på Skogsviksvägen. Kontakt Yvonne van Aller, 070 722 39 08.

10.00 – 12.30 Under vinterhalvåret, då boule inte är möjligt på grund av vädret, spelar vi kortspel på Danderyds seniorcenter. Kontakt Bertil Hillevik 070 575 78 48.

TORSDAG

10.00 – 15.00 Cirkel med blandade kulturupplevelser cirka 3 timmar beroende på öppettider och eventuella guidningar. Begränsat antal deltagare. Anmälan till Gunilla Jarpner, 076 113 37 72.

PROGRAM

SEPTEMBER

17/9 Dagskryssning till Åland. Pris och tider meddelas senare.

25/9 klockan 11.00 – 14.00 Friluftsdag. Träffas vid DANDERYDS SENIORCENTER.

OKTOBER

1/10 Buss till Norrtälje som har en stor Marknad den dagen.

3/10 Middag på IDALA. Mer information meddelas på månadsmötet i september.

NOVEMBER

21/11 klockan 18.00 – 20.00 Bingokväll.

ÖVRIGT

MÅNADSMÖTEN 14.00 – 16.00 på Edsviksvägen 1A.

11/9 Trubaduren Stefan Lindeborg kommer och underhåller oss.

9/10 Får vi besök av Suzanne Åkerhielm som kommer och berättar om Danderydsdräkten.

13/11 Kommer en Gästföreläsare mer information senare.

11/12 Julträff med musikunderhållning (Hemlig Artist).

Alla våra kulturarrangemang genomförs i samarbete med ABF.

Entréavgift: 50 kronor för medlem, 100 kronor för ickemedlem (betalas kontant vid ingången). Kaffe och kaka ingår. Under månadsmötena ges aktuell information samt möjlighet att anmäla dig till aktiviteter och utflykter. Anmälan önskas senast en vecka innan månadsmöten och aktiviteter till Ziga Lindgren 070 471 66 64.

Äldrekontakt är en ideell förening som verkar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges alla äldsta. Över en tredjedel av personer över 75 år uppger att de ofta eller alltid känner sig ensamma. Det vill vi ändra på! Vi anordna regelbundna träffar i mindre grupper i Danderyd där ensamma äldre får träffa jämnåriga i liknande situation, samt umgås över generationsgränserna. En söndag i månaden umgås vi över en fika hemma hos någon av våra värdfamiljer. De äldre gästerna får skjuts av våra volontärchaufförer både till och från träffen. Träffarna bjuder på småprat, skratt och berättelser över en kopp kaffe. Det är alltid samma grupp som träffas så att vänskap kan uppstå över tid och det är kostnadsfritt för våra gäster att delta.

BLI GÄST ELLER TIPSA ANDRA OM VÅRA FIKATRÄFFAR

Just nu jobbar vi på att nå ut till fler personer i Danderyd som vill delta som gäst på våra fikaträffar. Alla som lever ensamma, saknar gemenskap och är över 75 år är varmt välkomna! Anmäl ditt intresse via kontaktuppgifter ovan. Eller känner du någon som är ensam och som skulle må bra av att träffa nya bekanta i Danderyd? Tipsa gärna om Äldrekontakt.

BLI VOLONTÄR

Vill du ha ett meningsfullt volontäruppdrag där du får höra spännande anekdoter från förr och samtidigt göra stor skillnad för ensamboende äldre i Danderyd? Bli volontär hos Äldrekontakt! Välj det uppdraget som passar ditt livspussel bäst som gruppleddare, chaufför eller fikavärd. Alla detaljer hittar du på vår hemsida.

Vi ser fram emot att höra från dig!



Danderyds bibliotek



Anhörigstöd



ADRESS: Mörby centrum, plan 5 **WEBB:** danderyd.se/bibliotek **KONTAKT:** bibliotek@danderyd.se, 08 568 911 90 **ÖPPETTIDER:** måndag–torsdag 11.00 –19.00, fredag 11.00 –17.00, lördag 11.00 –15.00

KONTAKT: anhorigstod@danderyd.se, 08-568 911 19, **WEBB:** anhorigdanderyd.se, facebook.com/anhorigstodidanderyd, instagram.com/anhorigstoddanderyd



BOKCIRKEL PÅ DJURSHOLMS BIBLIOTEK

Bokcirkel under hösten på Djursholms bibliotek. Kontakta Djursholms bibliotek för mer information djursholms.bibliotek@danderyd.se eller ring 08-568 911 92.

BOKEN KOMMER

Den här tjänsten finns för dig som av sjukdom eller andra skäl inte kan komma till biblioteket. Biblioteket hämtar dina lån hos dig när du läst färdigt eller när lånetiden har gått ut. Leverans och hämtning sker på överenskommen tid och dag. Hör av dig till ditt vanliga bibliotek om du vill ha hemleverans.

DIGIGUIDEN

Lär dig bemästra din telefon, surfplatta eller dator med hjälp av DigiGuiden - broschyrer med steg-för-steg-instruktioner och bilder som hjälper dig att klicka rätt. Hämta guider på ditt bibliotek – helt gratis såklart.

LÄSKAMERA PÅ BIBLIOTEKET

Testa vår läskamera. Med läskameran kan du förstora text och bilder och ställa in flera olika kontrastlägen. Du hittar läskameran i tidningsrummet på biblioteket i Mörby centrum. Fråga oss gärna om hjälp så visar vi hur den fungerar.

STOR STIL

Storstilsböcker har extra stora bokstäver och är läsvänligt utformade för personer med synnedsättning. Böckerna är ett bra alternativ när det har blivit svårt att läsa vanliga böcker. Hemsida till talböcker samt Stor stil: bibliotek.danderyd.se/lasa-pa-olika-satt



TALBÖCKER PÅ DAISY-SKIVA ELLER MINNESKORT

Vi har färdiga talböcker på DAISY-skivor och kan även bränna ner fler på önskemål. Du kan lyssna på DAISY-böcker i en DAISY-spelare eller på datorn. Biblioteket har DAISY-spelare till hemlån. Vi kan också hjälpa dig att ladda ditt minneskort med talböcker. Om du har svårt att komma till biblioteket kan vi skicka hem talböcker till dig via post eller "boken kommer".



TRÄFFAR FÖR ANHÖRIGA TILL PERSONER MED DEMENSSJUKDOM ELLER STROKE

Är du anhörig till en person med demenssjukdom/kognitiv sjukdom eller stroke? Då får du gärna kontakta Catherine Berglund, som är anhörigkonsulent, demenssamordnare och Silviasjuksköterska.

Catherine leder samtal och kurser och ger stöd till personer med minnessvårigheter eller stroke och deras anhöriga. Du kan delta så länge du önskar i anhöriggrupperna och utbyta erfarenheter med andra i samma situation. Träffarna är kostnadsfria. Stöd går också att få per telefon eller via "walk and talk", där du och Catherine tar en promenad och samtalar.



KONTAKT: karin.e.jakobsson@telia.com **WEBB:** anhorigdanderyd.se

Anhörigföreningen i Danderyd

Är du anhörig till någon närstående som har olika svårigheter i livet? Du är inte ensam. Alla behöver ett öra som lyssnar och en axel att vila sig mot när det känns tungt.



I Anhörigföreningen i Danderyd bjuder vi in till lunchträffar med gemenskap, underhållning och föreläsningar. Vi bryr oss om och finns till för varandra. Och du är härmed inbjuden.



Danderyds församling, Svenska kyrkan

ADRESS: Församlingens Hus, Angantyrvägen 39 (bredvid Danderyds kyrka)
WEBB: svenskakyrkan.se/danderyd

KONTAKT: danderyd.information@svenskakyrkan.se 08 568 95 700
ÖPPETTIDER: Måndag - fredag 9.00 – 16.00



VECKOSCHEMA



Svenska kyrkan | Danderyds församling

MÅNDAG

Klockan 8.30 – 9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

Klockan 12.00 med start 29/9. Djursholms kyrkliga arbetskrets. Föredrag, servering, musik och trevlig gemenskap. Djursholms församlingsgård, Änglagaraget, Valevägen 26.

TISDAG

Klockan 8.30 – 9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

Varannan tisdag klockan 12.00 Lunchmusik med soppa i Danderyds kyrka.

Efter musikstunden serveras soppa i Församlingens Hus.

9/9 Monica och Carl-Axel Dominique, fyrhändigt piano.

23/9 Filmmusik på orgel med Anders Ölund.

7/10 Dan Laurin, blockflöjt, Anna Paradiso, cembalo.

21/10 Engelsk orgelmusik med Anders Ölund.

4/11 Minnesmusik på orgel med Anders Ölund.

9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 och 16/12 klockan 13.15 – 14.45

i Församlingens Hus. "Guds livsgnista i oss". En öppen samtalsgrupp om existentiell hälsa med olika teman som samhörighet, frid, förundran, och tro.

Varannan tisdag – med start 14/10 – klockan 10.00 – 12.00 i Sättraängskyrkan.

Heliga danser. Stilla och meditativ cirkeldans med enkla steg. Avslutas med te och smörgås.

ONSDAG

Klockan 8.30 – 9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

TORSDAG

Klockan 8.30 – 9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

Klockan 9.00 – 10.30 Torsdagsfrukost i Församlingens Hus. Start 4/9. Mötesplatsen för dig som vill äta en god frukost tillsammans med andra. Ingen anmälan eller kostnad.

FREDAG

Klockan 9.00 – 10.00 Morgonbön med fika på Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

SÖNDAG

Klockan 11.00 Högmässa i Danderyds kyrka. Kyrkkaffe i Församlingens Hus.

Klockan 12.30 – 13.30. Söndagsskola för vuxna i Församlingens Hus. Start 28/9.

Vid kyrkkaffet efter högmässan på söndagar träffas vi för ett samtal om tro och liv. Sammanhanget riktar sig till dig som vill reflektera tillsammans med andra över dagens predikan. Vad betyder dagens bibeltexter för mig? Här kan man dela tankar och synpunkter och prata om sådant som berör.

ÖVRIGT

2/10 klockan 14.30 Abba-andakt, Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A. ABBA med "The Visitors". Finstämd och svängig andakt med låtar av Abba, bön och betraktelse.

SORGEGRUPP

När sorg och separation drabbar är det vanligt att känna sig ensam i sin situation. Nya känslor och svåra tankar kan komma. I den här gruppen delar du dina erfarenheter med andra i liknande livssituation. Varje människas sorg är unik, men det finns gemensamma erfarenheter. Danderyds församling inbjuder till samtalsgrupper för sörjande. När man uttrycker det svåra tillsammans med andra, som känner igen och förstår, kommer man ett stycke vidare på vägen.

AKTIVITETER I URVAL

Aktiviteterna ovan är ett urval av allt det som sker i Danderyds församling. På hemsidan finns mer och välkommen att höra av dig!



Viktiga nummer

JOURVERKSAMHET SOS/RÅDGIVNING

Polis, ambulans, räddningstjänst (dygnet runt)

Telefon 112 vid akuta tillstånd, annars 114 14

1177 har öppet dygnets alla timmar. Dit kan man ringa om man behöver stöttning och råd om sin hälsa/allmäntillstånd samt sjukdomsbild

Telefon 1177. Vid livshotande tillstånd 112

Giftinformationscentralen vid mindre brådskande fall (dygnet runt).

Telefon 010-45 66 700. Vid akuta fall, ring 112 och begär giftinformation

JOURVERKSAMHET NATTETID

Jourhavande medmänniska är till för dig som söker stöd på NATTEN. Öppet mellan 21.00 – 06.00

Telefon 08-702 16 80

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på NATTEN.

Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst.

Kyrkan SOS Vill du prata med en medmänniska? Ring till oss, öppet varje dag, året runt. NATT/DAG

Telefon 0771-800 650

JOURVERKSAMHET FÖR ÄLDRE/KVINNOR/MÄN/ANHÖRIG

Äldrelinjen vänder sig till dig som mår psykiskt dåligt eller längtar efter någon att prata med. Öppen måndag till fredag klockan 8.00 – 19.00 samt lördag-söndag 10.00 – 16.00.

Telefon 020-22 22 33

Kvinnofridslinjen Alltid öppen.

Telefon: 116 016

Mansjouren i Stockholm tar emot samtal från hela Sverige från dig som är man och i behov av stöd.

Telefon 08-30 30 30

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon mån-tisdag, torsdag-fredag 10.00 – 15.00. Onsdag och söndag 18.00 – 21.00.

Telefon 0200-239 500

Hjälplinjen är en stödlinje som för psykisk ohälsa. Öppen dygnet runt.

Telefon 90 390

JOURVERKSAMHET FÖR ALKOHOLPROBLEM

Alkoholhjälpfinns både för dig som önskar stöd i att förändra dina alkoholvanor och för dig som är orolig för någon annan. Öppen måndag-torsdag 11.00 – 19.00, fredag 11.00 – 16.00.

Telefon 020-84 44 48

Anonyma Alkoholister har en jourtelefon dit man kan ringa anonymt och ställa frågor om ämnet. Jourtelefonen är öppen alla dagar året runt klockan 11.00 – 20.00.

Telefon 08-720 38 42