

HÖST/VINTER 2026



Aktiviteter och mötesplatser

FÖR DIG SOM ÄR SENIOR I DANDERYD

Kontakta kommunen

Adress: Danderyds centrum, plan 5

Webb: danderyd.se/kontakt **Kontakt:** 08-568 910 00 **Öppettider:** 8.00–16.30

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: 8.00–16.30. 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 8.00–16.30.

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
Syn- och hörselinstruktör	6
Seniormötesplatsen	7
Smaka Restaurang & Café	7
Mörbygårdens vänner	8
Kommunala pensionärsrådet	9
SPF Idun	10
PRO – pensionärernas riksorganisation	11
Under samma tak	12
Uppsökande verksamhet för dig som är äldre	13
Seniorcentrum Träffpunkt Enebyberg	14
Idala seniorträff Stocksund	16
Närtrafiken i Danderyd	17
Röda Korset – Danderydskretsen	18
Danderyds volontärverksamhet	22
Seniorskap	23
Hälsans fem nycklar	23
SeniorNet	24
Välfärdsteknik	25
Äldrekontakt i Danderyd	26
Danderyds fixartjänst	27
Danderyds bibliotek	28
Anhörigstöd	29
Anhörigföreningen i Danderyd	29
Danderyds församling, Svenska kyrkan	30
Djursholms kapell	31
Viktiga nummer	32

HÅLL DIG
UPPDATERAD PÅ
**DANDERYD.SE/
SENIOR**

Danderyds Seniorcenter

Adress: Edsviksvägen 1A, Danderyd Kontakt: kevinge.seniorcenter@danderyd.se,
volontar@danderyd.se, 08-568 910 00 Öppettider: 9.00–16.00

VECKOSCHEMA

MÅNDAG

14.00–15.00 Seniormötesplatsen på SMAKA café, Edsviksvägen 1A. Läs mer under SMAKA Restaurang & caféets egen rubrik.

13.00–14.00 Qigong start **31/8**, rörelserna är inspirerade av Tai Chi. Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.

TISDAG

NY! 10.30–11.30 Konversationsengelska start **8/9** med Joanna Laskowski, en trappa upp, lokal Ösbysjön, ingen föränmälan krävs.

10.30–11.30 Linedance start **1/9** 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. Ingen föränmälan krävs.

NY! 15.00–15.45 Seniorkör start **8/9** med Mika Edenroth, du är välkommen både med och utan tidigare erfarenheter, ingen föränmälan krävs.

ONSDAG

11.00–12.00 Samtal kring en berättelse/novell start **16/9** med Michelle, ingen föränmälan krävs.

NY! 13.00–14.00 Gympaträning med Josephine, variation mellan sittande och stående en trappa ned i gymnastiksalen. Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.

TORSDAG

10.30–11.15 Senioryogastart, start **3/9** med Linn. Ingen föränmälan krävs.

FREDAG

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

NY! 11.00–11.45 Zumba Gold, dans-musik-rytm-träningspass med enklare steg från olika dans- och musikstilar från hela världen, men framför allt från Latinamerika. Zumba utvecklar balans, motorik och skapar glädje. 1 trappa ned i gymnastiksalen.

Alla är välkomna, ingen föränmälan krävs.

PROGRAM

AUGUSTI

6/8 14.30 Fernström och Zaar sjunger och spelar.

13/8 14.30 "Rullatorgympa", Kajsa Bergström pratar och demonstrerar.

27/8 14.30 Bildvisning "Norden från norr till söder" med Arne Berneklint.

SEPTEMBER

3/9 14.30 Prat om "Dräkter" med Ebba Hermelin.

17/9 14.30 H₂O spelar och sjunger.

24/9 14.30 Svenska visor med Pierre Ström.

OKTOBER

1/10 14.30 Marianne Z och Tre Herrar sjunger och spelar.

15/10 14.30 "Gott & Blandat" med Rolf Ilrot.

22/10 14.30 "Magic och Nostalgi", trolleri med Holger Wästlund.



29/10 14.30 Trubadur Stefan Lindeborg underhåller.

NOVEMBER

5/11 14.30 Tommy Larssons Trio sjunger och spelar.

19/11 14.30 Sven Kristianz spelar och sjunger.

26/11 14.30 "New generation" sjunger och spelar.

DECEMBER

3/12 14.30 "Det ska va gamla låtar" med Birgitta och Hans.

17/12 14.30 "Dahls kapell" sjunger och spelar.

ÖVRIGT

BALANS- OCH FALLTRYGGHETS-TRÄNING, "JUDO 4 BALANCE"

Träna med Ali följt med enklare fika efteråt. Kurs speciellt framtagna för äldre med fokus på förbättring av balans och falltrygghet. Start **16/9** onsdagar, 10 tillfällen **10.00–11.00**. Krav på föränmälan till Kevinge. seniorcenter@danderyd.se

COLLAGE MED SUSANNE VON AJKAY

Workshop med collage i papper.

6/10 10.00–12.00. Krav på föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se

SAMTALSGRUPP FÖR HERRAR MED MIKAEL NYLANDER

(anhörigkonsulent) Gruppen startar i september. Kontakta Mikael för närmare information och föränmälan till anhorigstod@danderyd.se

TOVNING MED ERIKA MOELD

Tova ditt eget julpynt.

23/11 15.00–17.00 Krav på föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se

OLJEPASTELLKRITOR MED KATTI ÖHLIN

På obehandlad duk målar vi med oljepasteller och guldfärg för vackra effekter.

8/12 10.00–12.00 Krav på föränmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se

Mer underhållning kan komma att bokas in under hösten. För mer information, besök Danderyds seniorcenter på Edsviksvägen 1A eller ring aktivitetssamordnare 08-568 911 74. Anmäl er gärna för att få Danderyds seniorcenters veckobrev med aktuell information: kevinge.seniorcenter@danderyd.se

Syn- och hörselinstruktör

Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A **Kontakt:** Syn- och hörselinstruktör, 08-568 910 00, synhorsel@danderyd.se **Öppettider:** Onsdag–torsdag 9.00–16.00. Övriga tider kontakta kommunens växel, Kontaktcenter, 08-568 910 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.
- Stöd i hur du använder olika syn- och hörhjälpmedel.

- Råd och stöd i kontakten med syncentral eller hörselklinik.
- Hjälp med syn- och hörselanpassningar på telefon, dator och surfplatta.
- Installation av vissa tekniska hjälpmedel.
- Träna orientering i hemmet och i närmiljön om du har en synnedsättning.
- Detta sker i samråd med syncentral.

Seniormötesplatsen

Adress: Smaka Café, Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A **Kontakt:** volontar@danderyd.se, 08-568 910 00 **Tid:** måndagar 14.00–15.00 **Arrangör:** Samverkan mellan Danderyds kommuns volontärverksamhet, Danderyds seniorcenter och Spira.

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.



Smaka Restaurang & Café

Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A
Webb: www.smakarestaurang.se **Kontakt:** kontakt@smakarestaurang.se, 076–21 10 23
Öppettider: måndag–fredag 11.00–16.00 (lunch 11.00–13.30)
Seniorcaféet är öppet måndag–fredag 14.00–16.00 för samtal och gott fika.

På Smaka serverar vi lunch lagad från grunden, efter säsong och med omtanke om både människor och råvaror. Här möts boende, besökare och lunchgäster kring samma bord. Smaka är mer än en restaurang! Vi drivs av Spira, ett socialt företag som vill bidra till att fler människor får en väg tillbaka in i arbetslivet. Genom att erbjuda bra mat och samtidigt skapa

möjligheter till arbetsträning, vill vi vara med att bygga ett starkare och mer inkluderande samhälle.

Ingen som inte vill, ska behöva äta ensam.

Maten är smakfull och lagad från grunden – varmt välkommen till Smaka!

Välkommen att äta lunch, ta en fika på den fina uteserveringen om vädret tillåter, eller varför inte ta med en matlåda hem. Smaka erbjuder även catering.

spira

Mörbygårdens vänner

Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

Kontakt: mgv.danderyd@gmail.com **Öppettider:** måndag–fredag 8.00–16.00

VECKOSCHEMA:

MÅNDAG

15.00–16.00 Jämna veckor. Bokcirkel start **7/9** i lokal Ekebysjön.

TISDAG

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.

TORSDAG

9.00–13.00 Bokbinderi, start **3/9** i lokal Framnäsvisen.

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.

FREDAG

10.00–14.00 Bridge. Lokal Edsviken och Framnäsvisen.

10.00–12.00 Släktforskarcafé, start **2/10** 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.

PROGRAM

AUGUSTI

Tisdag 18/8 13.00 Musikalisk underhållning med Martin Persson.

SEPTEMBER

Tisdag 1/9 13.00 Vilket virus blir en pandemi? Vår medlem Britta Wahren professor emeritus, Karolinska Institutet berättar spännande om våra virus.

Tisdag 15/9 Christer Fellers New Orleans band.

Tisdag 29/9 Bussutflykt till Artipelag.

OKTOBER

Tisdag 13/10 13.00 Söderstråket med 20-mannaorkester.

Tisdag 27/10 13.00 "Musiklärarna" underhåller.

NOVEMBER

Tisdag 3/11 13.00 Hilma Trio kommer igen och underhåller.

Tisdag 10/11 Seniordagen.

Tisdag 17/11 Med tåg genom Europa. Sigge Wikander visar bilder och berättar.

Tisdag 24/11 Julbordsutfärd.

DECEMBER

8/12 13.00 Mathias Algotsson kommer åter och spelar piano.



Kommunala pensionärsrådet

3/9 14.00–15.00 Möte kommunala pensionärsrådet i Mötesparken i Danderyds centrum, Golfvägen 4, våning 5.

25/11 14.00–15.00 Möte kommunala pensionärsrådet i Mötesparken i Danderyds 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.

Hemsida: www.danderyd.se/kpr



Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A
Webb: spfseniorerna.se/danderydidun **Kontakt:** spf.idun@gmail.com



Adress: Edsviksvägen 1A **Webb:** pro.se och sök på förening Danderyd
Kontakt: danderyd@pro.se, ordförande: Hans Alstermark, hansalstermark@gmail.com



VECKOSCHEMA:

TISDAG

10.00–12.00 Nybörjarbridge, Ekebysjön, Danderyds seniorcenter. Start **15/9**.

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:

AUGUSTI

19/8 klockan 14.00 Utfrågning av våra kommunpolitiker inför valet på Mötestorget, Danderyds centrum.

SEPTEMBER

16/9 15.00 Marga Ståhl berättar om sin verksamhet.

OKTOBER

14/10 15.00 Sune Frid berättar om biodling.

21/10 15.00 Ulf Aspenberg berättar om våra två svenska helgon.

NOVEMBER

4/11 15.00 Maria Jernkvist berättar om Marimekko.

11/11 15.00 Hans Arnbom berättar om Sveriges Radio från start till idag.

ÖVRIG INFORMATION

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



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:

O'Learys restaurang Danderyds Centrum sista tisdagen i varje månad **11.00–13.00**.

SEPTEMBER

18/9 11.00–20.00 Räkfrossa på Idala seniorträff.

25/9 11.00–14.00 PRO:s Friluftsdag.

OKTOBER

Bussresa till Norrtälje som har en stor Marknad.

16/10 Bingo (Obs! tiden 13.00–16.00.)

NOVEMBER

Resa med båt eller buss. Datum kommer senare.

10/11 Seniordagen **11.00–15.00**.

MÅNADSMÖTEN

Klockan 14.00–16.00 Danderyds Seniorcenter, Edsviksvägen 1A

10/9 Oskar och Oskar kommer och spelar och sjunger.

8/10 Hemlig Gäst.

12/11 Gästföreläsare.

10/12 Två Flis (musikunderhållning).

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.



Under samma tak

Adress: Danderyds vårdcentral, Golfvägen 8, plan 5 (Danderyds centrum)

Webb: danderyd.se/undersammatak

Öppettider: tisdag och torsdag, 13.00–16.00.



DROP-IN-RÅDGIVNING FRÅN VÅRD OCH KOMMUN PÅ DANDERYDS VÅRDCENTRAL

Är du 65 år och äldre, boende i Danderyds kommun och vill ha råd och stöd i vardagen? Nu kan du eller dina anhöriga få träffa personal från vård och kommun vid samma tillfälle?

Varje tisdag och torsdag eftermiddag kan du träffa distriktssköterska, fysioterapeut och kommunens socialsekreterare inom äldreomsorg på Danderyds vårdcentral.

Här kan du få råd och stöd kring exempelvis hemtjänst, sociala aktiviteter, fallprevention, trygghetslarm, medicin, blodtryck, motion,

balansträning, färdtjänst, anhörigstöd och inkotinsens.

Du behöver inte vara inskriven som patient på Danderyds vårdcentral för att komma och få råd av personal på plats. Det här är rådgivning på drop-in-basis. Rådgivning från socialsekreterare är kostnadsfri. Besök hos vårdpersonal kostar som ett vanligt vårdbesök. Det omfattar inte läkarbesök som behöver bokas som vanligt.

Projektet "Under samma tak" mellan Danderyds kommun och Region Stockholm ska underlätta för dig som invånare att få rätt vård eller insats. Det är ett pilotprojekt. Om det faller väl ut kommer det spridas till andra vårdcentraler i Danderyds kommun.



FOTO: JOHNÉR/JAKOB FRIDHOLM

Uppsökande verksamhet för dig som är äldre

Kontakt: Jennie Franzén, socialsekreterare med uppsökande och förebyggande arbete, 08-568 919 09. **E-post:** jennie.franzen@danderyd.se. Du kan också kontakta kommunens kontaktcenter för frågor om äldreomsorg: 08-568 910 00.



FOTO: JOHNÉR/SUSANNE KRONHOLM

Danderyds kommun har uppsökande verksamhet för dig som är äldre. Du som fyller 80 eller 85 under året och inte har några insatser från äldreomsorgen, kommer att få ett brev med inbjudan om ett informationsmöte. Du kan även själv boka in ett möte, om du inte tillhör nämnd grupp. Jennie Franzén arbetar med uppsökande arbete och erbjuder ett samtal där du får information om:

- Sociala aktiviteter och anhörigstöd.
- Hemtjänst och trygghetslarm.
- Seniorbostäder och fixartjänst från 75 år.
- Vart du kan vända dig för hjälpmedel.
- Hälsosamtal kring hälsa, ensamhet och välmående.

Om du önskar boka ett informationsmöte eller har frågor om uppsökande verksamhet, kan du kontakta Jennie Franzén på telefon 08-568 919 09 eller via mejl Jennie.Franzen@danderyd.se

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.

Välj att få information via:

- Hembesök.
- Besök i socialförvaltningens mötesrum i Danderyds 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

VECKOSHEMA

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 Bolls skiva.

13.00–14.00 Linedance med Eva Jansson.

14/9, 12/10, 9/11. Ta på lätta kläder, bra skor med liten klack som är lätta att vända runt i. Alla välkomna!

TISDAG

10.00–12.00 Keramik utan ledare.

10.30 Sittande gymnastik.

11.00 Kaffe med smörgås och kaka.

13.00–14.30 Drop-in Seniornet jämna veckor med start **15/9–8/12.**

ONSDAG

10.00–12.00 Keramikgrupp.

10.00 Stickgrupp "flitiga fingrar".

11.30 Kaffe med smörgås och kaka.

13.30 Afternoon Tea, start **7/10.**

TORSDAG

11.00 Promenadgrupp utan ledare. Samling på seniorcentrum.

12.00 Sopplunch med underhållning, se separat program.

FREDAG

10.00 Akvarellmålning i vår ateljé utan ledare.

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 **12.00**. Pris 70 kronor per person. Samtliga torsdagsprogram är i anslutning till soppan och **starttid för programmen är ca 13.00**. 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

13/8 Gårdsråd med genomgång av höstens program.

20/8 Musikunderhållning med "New Generation" i kyrkan.

27/8 Holger Wästlund håller föredrag om "Hylands Hörna".

SEPTEMBER

3/9 BINGO

10/9 Elisabeth Bergström informerar om digitalt stöd/välfärdsteknik.

17/9 Musikunderhållning, 70-talsmusik med JaMaRam.

22/9 13.00–14.30 Nordens familjejurister informerar om arv och testamente.

24/9 Kajsa Bergström berättar och säljer sin bok "rullatorgympa".

OKTOBER

1/10 BINGO

8/10 Pop, visor och Blues med Hansson & Fläder.

15/10 Musikunderhållning med Janne Lundgren.

22/10 Polisvolontär berättar hur du skyddar dig mot bedragare.

29/10 Medeltidskören underhåller.

NOVEMBER

2/11 13.00 Paret Watson, kända från "Let's Dance", underhåller i samlingssalen.

3/11 10.30–14.00 Sveriges seniorshop kommer och säljer kläder.

5/11 BINGO

10/11 Seniordag på Danderyds centrum – stängt här.

12/11 Johan Haage visar bilder och berättar om Södra stationsområdet-tåg-fabriker och bostäder.

18/11 10.00–14.00 Kom och bind din egen julkrans med hjälp av Britt. Föranmälan senast 11/11.

17/11 13.00–14.00 Brandman Bengt Tersler informerar hur vi skyddar oss mot brand.

19/11 Maria Jernkvist berättar om Marimekko.

26/11 Musikunderhållning med Jenny Asterius Persson "Säg det i toner".

DECEMBER

3/12 Jul-BINGO

10/12 Helén Asplund läser legenden om Lucia.

17/12 Jullunch föranmälan senast den 10/12. Max 40 personer.

TRÄFFPUNKT
ENEBYBERG



Idala seniorträff Stocksund

Adress: Vasavägen 34 **Kontakt:** 08-85 90 60, 070-301 64 88

idalaseniortraff@gmail.com Webb: hemtjannestalin.se

Facebook: Idala seniorträff Stocksund **Öppettider:** måndag–fredag 10.00–16.00



VECKOSCHEMA

MÅNDAG

11.30 Lunch, föranmälan krävs.

TISDAG

12.15–16.00 Keramik. Vi träffas, planerar och skapar olika mästerverk.

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

11.30 Lunch, föranmälan krävs.

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



ÖVRIG INFORMATION

Varje dag finns möjligheter att köpa kaffe med bröd/smörgås. Varje fredag görs ett utskick om vad som händer under veckan. I veckobrevet kan det även förekomma ny information gällande program. Förändringar i programmet uppdateras via e-post eller Facebooksida.

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

28/8 13.00 Samspel.

SEPTEMBER

4/9 13.00 Söderbandet.

18/9 13.00 Familjejuristerna.

25/9 13.00 Holger Wästlund, Hylands hörna.

NOVEMBER

20/11 13.00 Opera Donnorna.

27/11 13.00 Orkester.



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 (Birgittasystrarnas 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.



BESTÄLL
DIN RESA MINST
30 MINUTER FÖRE
BUSSENS AVGÅNG
PÅ 08-720 80 10

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

VECKOSHEMA

TORSDAG

10.30 Promenader. Cirka varannan torsdag, start 27/8. Samling utanför Djursholms bibliotek.

FREDAG

11.00–11.45 Yoga/rörlighet med stretch och balans, start 28/8. Kontakta Maud Edensvärd, 070 401 84 53.

14.00 Fredagssamvaro. Vissa fredagar med värdinna, start 28/8. Kontakta Maud Edensvärd, 070 401 84 53.

PROGRAM

Café med föredrag/musikunderhållning:

Anmälan krävs, kontakta

karin.rhenman@gmail.com

SEPTEMBER

23/9 14.00 Leif Ahrle, om sina teaterminnen.

30/9 14.00 IngMari Landin, Karlfeldt och Lagerkvist bekransade av "Frösöblomster", Wilhelm Peterson-Berger.

OKTOBER

13/10 14.00 Gösta Arvidsson, om Gustavsbergs serviser och konstgods.

20/10 14.00 Pieter Tham, "Medan gräset växer...växer mina minnen." Pieter berättar om minnenas mirakel...

28/10 14.00 Christer Alm, "Danderyd under de sista 12 000 åren".

NOVEMBER

11/11 14.00 Teresia Schönberg, Frivilliga Resursgruppen i Danderyd om hemberedskap – förberedelser inför ev. kris.

17/11 14.00 Johan Haage om slussens historia.

23/11 14.00 Åsa Husberg, om Nobelprisen 2026.

UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN/HLR

Svitiösvägen 2, Djursholm

Vuxen: 7/10 17.00–20.15

Anmälan via länken:

app.eduadmin.se/form/rodakorset/2268841

Vuxen: 14/10 17.00–20.15

Anmälan via länken:

app.eduadmin.se/form/rodakorset/2268848

Barn: 21/11 17.00–20.15

Anmälan via länken:

app.eduadmin.se/form/rodakorset/2268850

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

1/10 18.00 Programmet ej klart.

3/12 18.00 Programmet ej klart.

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

Båttutflykt tisdagen den 8 september – Tur/retur Ekudden, lunchsmörgås mm. Biljetter kan köpas från ca mitten av augusti. Frågor ställs 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 2026 fyller/fyllt 90 år den **4/11**.

Julmarknad – Lördagen den 28 november på Djursholms bibliotek.

Minnesstipendium – Till minne av Suzanne Fleming delas ut **29/10**.

Musikunderhållning – på äldreboendena Odinslund, Svalnäs, Villa Brage och hos Birgittasystrarna erbjuds regelbundet. Kontakta Monica Kielland Hultdt, 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.

Fortsättning
på nästa sida



DANDERYDS- OCH STOCKSUNDSGRUPPEN

RÖDA KORSET SECOND HAND BUTIK

Adress: Sätträängsvägen 4, gatuplan

Kontakt: danderyd@redcross.se, 08-753 47 14

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

HITTA TILL OSS!

Bussarna 602, 611, 613 går från Mörby centrum och buss 602 går från Djursholms centrum. Kommer du norrifrån, kan du ta buss 604, 611 och 613. För alla bussar så går du av vid hållplats Rinkeby.



HITTA TILL OSS!

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

ANHÖRIGSTÖD

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

FÖRSTA HJÄLPEN KURSER/HLR

Vi i Stocksundsgruppen kommer att genomföra kurser i vår lokal på Stockholmsvägen 42, Stocksund, ungefär en gång i månaden. Tider för kurserna annonseras på rodakorset.eduportal.se/kurs/555140/course

KRISBEREDSKAP

Danderydskretsen 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 **v. 39**, kommer vi tillsammans med kommunen och FRG att genomföra ett antal informationsaktiviteter, bl. a. i Danderyds Centrum **21 och 25/9**, mellan **14.00–18.00**. Mer information kommer i september.

SENIORAKTIVITETER

Under hösten serveras traditionell ärtsoppslunch på Idalagården. Datum kommer senare.

MUSIKUNDERHÅLLNING

Både Danderyd- och Stocksundgrupperna bjuder på musikunderhållning på Anneberg, Tallgården, Klingsta, Stocksundsgården och Idala Seniorträff.

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.



Danderyds volontärverksamhet



Adress: Edsviksvägen 1A

Kontakt: volontar@danderyd.se, 08-568 910 00

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 Samordnare för civilsamhället: volontar@danderyd.se, 08-568 910 00.

BLI HÖGLÄSARE FÖR ÄLDRE

Danderyds volontärverksamhet anordnar en utbildning i samverkan med Danderyds bibliotek för dig som vill bli högläsare åt 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 utbildningar får du ett diplom och kan genom volontärverksamheten få högläsningssupdrag. Utbildningen är vid tre tillfällen. För slutförd utbildning och diplom krävs deltagande vid samtliga tre sammankomster.

- Information om demens (Danderyds bibliotek).
- Hur kan en skapa en fin lästund? (Stockundsgården).
- 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 sätt. Att få ett telefonsamtal någon eller ett par gånger i veckan, kan vara ett mycket värdefullt sätt att skapa social kontakt, minska ensamhet samt ge en guldkant i vardagslivet.

Vid intresse kontakta samordnaren för civilsamhället: volontar@danderyd.se, 08 568 910 00.

Seniorskap

Webb: seniorskap.se

Kontakt: hej@seniorskap.se, danderyd@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 att bryta ensamhet och ge möjlighet till en stadigvarande social kontakt som ser till den äldres önskemål och förutsättningar. Efter ett första möte (där någon från Seniorskap kan följa med) väljer den äldre och volontären själva var och när de vill ses eller höras framöver, precis som en vanlig vänrelation. Allt är förstås gratis.

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.

Ni är alla välkomna att höra av er till oss!

Hälsans fem nycklar



KOMMUNENS ARBETSMETOD
INSPIRERAD AV FINGER-MODELLEN



Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A **Webb:** danderyd.seniornet.se
Kontakt: seniornet.danderyd.info@gmail.com, 076 606 98 83



Adress: Anhörigstöd, Edsviksvägen 1D
Kontakt: elisabeth.bergstrom@danderyd.se, projektledare välfärdsteknik, 08-568 910 00

VECKOSCHEMA

MÅNDAG

Fokus på Mobilen. Vi vill uppmuntra till ökad användning av mobilen, vi lär oss av varandra och delar med oss. Måndagar jämna veckor: **14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12, 13.00-14.30.** Drop-In. Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

NYHET: Fika med IT. Tema-träffar för ökad användning av PC, till exempel Windows 10/ Windows 11, G-mail, Google Drive/Docs, verktyg för översättning. Måndag **5/10, 2/11 och 30/11, 13.00-14.30.** Drop-In. Tag med din PC och kom! Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

TISDAG

Tisdag 15/9, 13/10 och 8/12 10.00-11.30.

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

Varannan tisdag, jämna veckor från **15/9 till 8/12, 13.00-14.30.** Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop-In. Träffpunkt Enebyberg, Enebytorget 15. OBS Ingen Drop-In tisdag 10/11 på grund av Seniordagen.

TORSDAG

Varje torsdag från **17/9 till 10/12, 14.00-16.00**

Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop In. Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

PROGRAM

SEPTEMBER

21/9 13.00 Föredrag Holger Wästlund: AI för oss seniorer – från risk till möjlighet.

OKTOBER

19/10 13.00 Föredrag Martin Appel, PC för Alla: Höstens nyheter.

NOVEMBER

16/11 13.00 Föredrag Sebastiaan Meijer, Professor hälsoinformatik och logistik KTH: Så kan AI förbättra vården av äldre.

DECEMBER

14/12 13.00 Föredrag Björn Appelgren, Internetstiftelsen: Desinformation – vad är det, vilka sprider, hur det funkar och AI.

ÖVRIG INFORMATION

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

- **Ring till oss** för att få hjälp med din dator, smartphone eller surfplatta. 076-606 98 83. Vår telefonsvarare är öppen från och med **14/9 till och med 9/12.**

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.

VISNINGSRUM FÖR VÄLFÄRDSTEKNIK

Välfärdsteknik är digital teknik som syftar till att förbättra livskvaliteten för dig som är äldre eller har en funktionsnedsättning. Besök våra visningsrum för att själv utforska vilka möjligheter som finns – för dig själv eller någon närstående.

EXEMPEL PÅ VÄLFÄRDSTEKNIK

Tekniken skiljer sig åt – men syftet är detsamma: att ge ökad trygghet och främja delaktighet i samhället.

TRYGGHETSLARM

Trygghetslarm innebär att du vid behov kan påkalla hjälp dygnet runt. Larmcentralen kontaktar natt- och larmpatrullen som kommer hem till dig och hjälper till om det behövs.

MOBILA TRYGGHETSLARM

Att bära med sig ett mobilt larm, i form av ett arm- eller halsband, kan öka känslan av trygghet när du befinner dig utanför hemmet. När du trycker på larmet kommer du i direktkontakt med larmcentralen – som kan lokalisera din position.

BESÖK VÅRA VISNINGSRUM

På Kevinge trygghetsboende, Edsviksvägen 1 D, finns kommunens två visningsrum för välfärdsteknik.

Det är bara att boka tid om du vill besöka visningsrummen för att utforska vilka

NYCKELFRI

HEMTJÄNST MED DIGITALA LÅS

Med ett digitalt lås kan du få hjälp snabbare då hemtjänstpersonal kan åka direkt hem till dig, utan att hämta nycklar. Du som har beviljats hemtjänst eller trygghetslarm får kostnadsfritt ett digitalt lås monterat på insidan av din dörr. Det ger även en extra säkerhet då alla besök registreras.

DIGITAL TILLSYN UNDER NATTEN

Du som har hemtjänst och har beviljats nattlig tillsyn kan välja mellan hembesök och så kallad digital tillsyn. Det sistnämnda innebär att personal från nattpatrullen tittar till dig via en kamera som har installerats i ditt hem.

DIGIGUIDER – HJÄLPMEDEL FÖR DIGITALA TJÄNSTER

Att kunna delta i det digitala samhället har aldrig varit viktigare. Nu finns nya enkla guider i pappersformat som visar hur du till exempel laddar ned appar till din mobil, använder BankID eller betalar med en parkeringsapp. Guiderna finns att hämta gratis på alla bibliotek i kommunen.

möjligheter som finns – för dig själv, eller för någon anhörig eller närstående. Du är också välkommen att boka tid om du av något annat skäl önskar besöka oss för att lära dig mer om välfärdsteknik.

Äldrekontakt i Danderyd

Kontakt: info@aldrekontakt.se, 076 052 68 00
Webb: aldrekontakt.se



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, chaufförer eller fikavärd. Alla detaljer hittar du på vår hemsida.

Vi ser fram emot att höra från dig!

Danderyds fixartjänst

Webb: danderyd.se/fixartjanst **Kontakt:** 08-568 910 00



FÖR DIG SOM
BOR HEMMA OCH ÄR
75 ÅR ELLER ÄLDRE

FÖR DIG SOM BOR HEMMA OCH ÄR 75 ÅR ELLER ÄLDRE

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, plugg, batterier m.m.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Danderyds bibliotek



Adress: Mörby centrum, plan 5

Webb: bibliotek.danderyd.se **Kontakt:** bibliotek@danderyd.se, 08-568 911 90

Öppettider: måndag–torsdag 10.00–19.00, fredag 10.00–17.00, lördag 11.00–15.00



Anhörigstöd



Kontakt: anhorigstod@danderyd.se, 08-568 911 19

Webb: anhorigdanderyd.se, facebook.com/anhorigstodidanderyd, instagram.com/anhorigstoddanderyd



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 Danderyds 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 talböcker 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". Talböcker finns även tillgängliga via app. Prata med ditt bibliotek så visar vi dig.

DIGITALT STÖD

Tid: onsdagar 13.00–15.00

Plats: Danderyds bibliotek i Danderyds centrum.

Behöver du hjälp och stöd i din digitala vardag?

Du kan till exempel få stöd i dina frågor om digital teknik eller tips på användbara appar. Ta med din mobil, surfplatta eller dator så utforskar vi tillsammans. Vi ger inte teknisk support.

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 samtal.



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 ordnar vi olika träffar, aktiviteter 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)
ontakt: danderyd.information@svenskakyrkan.se, 08-568 95 700
Webb: svenskakyrkan.se/danderyd **Öppettider:** Måndag – fredag 9.00–16.00



VECKOSCHEMA

MÅNDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.
12.00 med start 21/9. Djursholms kyrkliga arbetskrets. Föredrag, servering, musik och trevlig gemenskap. Basar lördagen den **28/11 11.00–14.00**. Till basaren får man gärna bidra med fina loppisgrejer, bakat bröd, julpynt, bijouterier. Djursholms församlingsgård, Änglagaraget, Valevägen 26.

TISDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka. Varannan tisdag 12.00 Lunchmusik med soppa i Danderyds kyrka. Efter musikstunden serveras soppa i Församlingens Hus.
8 september Anders Paulsson, sopransaxofon, och Martin Östergren, piano.
22 september Folkmusik på orgel med Anders Ölund.
6 oktober Per Gross, blockflöjt, och Anders Ölund, orgel, piano.
20 oktober italiensk orgelmusik med Anders Ölund.
3 november Minnesmusik i allhelgonatid på orgel med Anders Ölund.
Varannan tisdag **13.30** Guds livsgnista i Församlingens Hus. Öppen samtalsgrupp om existentiell hälsa. Samtalsledare är diakon Rebecca Winander. **Start 8/9**. Ingen anmälan.
Varannan tisdag med start **15/9 10.30–12.00** i Sätträängskyrkan. Heliga danser. Stilla och meditativ cirkeldans med enkla steg. Avslutas med te och smörgås.

ONSDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

TORSDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.
9.00–10.30 Torsdagsfrukost i Församlingens Hus. Start **10/9**. Mötesplatsen för dig som vill äta en god frukost tillsammans med andra. Ingen anmälan eller kostnad.

FREDAG

9.00–10.00 Morgonbön med fika på Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A. Start **11/9**.

SÖNDAG

11.00 Högmässa i Danderyds kyrka. Kyrkkaffe i Församlingens Hus.
12.30–13.30 Söndagsskola för vuxna i Församlingens Hus. Start **13/9**.
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

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!

Djursholms kapell

Adress: Danavägen 9, 182 60 Stockholm
Kontakt: 070-952 81 82 **Webb:** djursholmskapell.se



PROGRAM

AUGUSTI

13/8 19.00 Musik: The Swedish Masterclass Academy of Music. Sakrala toner i augustimånens sken.

SEPTEMBER

20/9 16.00 Musik: Duo Paradiso. Världsberömd duo med Dan Laurin och Anna Paradiso.

23/9 19.00 Föredrag: Holger Wästlund "Varje Dag Ett Skratt".

27/9 18.30 Musik: Syskonen Pellbäck "Endast svensk" med bland annat Alice Tegnér's musik med piano, sång och violin.

OKTOBER

21/10 19.00 Musik: Loa Falkman, preliminär bokning, kontrollera på hemsidan.

NOVEMBER

1/11 16.00 Musik: Musikmeditation med Claes Wahlroth och Christiane Höjlund.

18/11 19.00 Föredrag: Håkan Möller, professor i litteraturvetenskap.

DECEMBER

5/12 Julkonsert

ÖVRIG INFORMATION

Vi erbjuder gudstjänster varje söndag **11.00** från och med **6/9**.

Vi erbjuder Fredagsbön **8.30** i Kapellet med Randi Gullstrand och Henrik Mattsson. Se hemsidan för tider: [Djursholmskapell.se](https://djursholmskapell.se)

Om det tillkommer program under hösten kommer detta att läggas upp på Djursholms kapells hemsida.



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 lördag – tisdag 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 måndag – fredag 13.00–21.00, lördag – söndag 16.00–21.00.

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. Öppet lördag 12.00–14.00, söndag – fredag 12.00–14.00 samt 18.00–20.00.

Telefon **08-30 30 30**.

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon måndag – tisdag, torsdag – fredag 10.00–15.00, onsdag och söndag 18.00–21.00.

Telefon **0200-239 500**.

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

Telefon **90 390**.

JOURVERKSAMHET FÖR ALKOHOLPROBLEM

Alkoholhjälpen finns 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**.