

VÅR/SOMMAR 2026

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
Syn- och hörselinstruktör	6
Seniormötesplatsen	7
Under samma tak	8
Uppsökande verksamhet för dig som är äldre	9
Seniorcentrum Träffpunkt Enebyberg.....	10
Idala seniorträff Stocksund	12
Röda Korset – Danderydskretsen	14
Danderyds volontärverksamhet.....	18
Seniorskap	19
Hälsans fem nycklar	19
SeniorNet	20
Välfärdsteknik	21
SPF Idun	22
Danderyds fixartjänst.....	23
Kommunala pensionärsrådet.....	24
Närtrafiken i Danderyd	25
PRO – pensionärernas riksorganisation	26
Danderyds bibliotek	28
Anhörigstöd.....	29
Anhörigföreningen i Danderyd	29
Danderyds församling, Svenska kyrkan	30
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

VECKOSHEMA

MÅNDAG

11.00–11.45 Träning start 12/1, mest stående med inslag av sittande gymnastik med Catherine Waller en trappa ned i gymnastiksalen. Alla är välkomna, ingen föranmälan krävs.

14.00–15.00 Seniormötesplatsen, start 12/1 på Kevinge Seniorcafé, Edsviksvägen 1A. Läs mer under egen rubrik.

13.00–14.00 Qigong start 12/1, rörelserna är inspirerade av Tai Chi. Alla är välkomna, ingen föranmälan krävs.

TISDAG

10.30–11.30 Linedance, start 27/1, 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, ingen föranmälan krävs.

10.30–12.00 Boule start när vädret tillåter. Kontakt Ulla Britta A, 072-735 72 51. Boulebanorna bakom Kevinge trygghetsboende. Alla är välkomna, ta med egna klot.

ONSDAG

11.15–12.15 Samtalsgrupp start 14/1. Samtal kring en kortare text "Shared Reading" med Michelle, ingen föranmälan krävs.

TORSDAG

10.30–12.00 Boule, start när vädret tillåter. Kontakt Ulla Britta A, 072-735 72 51.

Boulebanorna bakom Kevinge trygghetsboende. Alla är välkomna, ta med egna klot.

10.30–11.15 Senioryogastart start 15/1 med Linn, plats matsalen. Ingen föranmälan krävs.

FREDAG

9.00–10.00 Morgonbön med efterföljande fika, start 6/2. Morgonbönen leds av präster, diakoner och ideella från Danderyds församling, alla är välkomna.

11.00–11.45 Träning, start 12/1, kan variera mellan stående och sittande med Anna Wagner, en trappa ned i gymnastiksalen. Alla är välkomna, ingen föranmälan krävs.



PROGRAM

JANUARI

15/1 klockan 14.30 Visor med William Sundman.

22/1 klockan 14.30 Kristina och Tapio dansar för oss.

29/1 klockan 14.30 "Musikresan" sjunger och spelar folkmusik.

FEBRUARI

5/2 klockan 14.30 Allsång med Anders Färdal.

19/2 klockan 14.30 Sven Kristianz spelar musik av kända svenska musiker.

26/2 klockan 14.30 Berättelsen om "min fransk svenska bröstcancerresa".

MARS

5/3 klockan 14.30 Stadsvandring "Det gamla Stockholm".

19/3 klockan 14.30 Pop och viskavalkad från 60-, 70-talet med Sten Fläder.

26/3 klockan 14.30 "Två Blå" sång och gitarr med Anna och Johan.

APRIL

2/4 klockan 14.30 "Ögonstenar", Dragspelsmusik med Per Speleman.

16/4 klockan 14.30 "Accordion Club" med Anders Hedbring.

30/4 klockan 14.30 "French Connection" med Yann Le Nestor.

MAJ

7/5 klockan 14.30 "Söderbandet" bjuder på jazz.

14/5 klockan 14.30 Dialogföreläsning "Innebörden av att åldras" med Åke G (ny anhörigkonsulent Danderyds kommun).

21/5 klockan 14.30 "Säg det i toner" med Jenny Asterius Persson.

28/5 klockan 14.30 Svensk och Irländsk folkmusik med Lars Göran Reijner.

SOMMARPROGRAM

Ett mer detaljerat schema kommer finnas på Danderyds kommuns hemsida och i pappersform på Danderyds seniorcenter senare under våren. Håll utkik!

JUNI

4/6 klockan 14.30 Musikprogram av Tove Janssons visor.

18/6 klockan 14.30 New Orleans Stompers spelar jazz.

25/6 klockan 14.30 Barock möter Folkmusik med Yann Le Nestor.

JULI

9/7 klockan 14.30 Mer information kommer senare.

16/7 klockan 14.30 Mer information kommer senare.

23/7 klockan 14.30 Mer information kommer senare.

30/7 klockan 14.30 Mer information kommer senare.

ÖVRIG INFORMATION

"JUDO 4 BALANCE"

Kurs speciellt framtagen för äldre med fokus på förbättring av balans och falltrygghet.

Start 11/2 onsdagar, 10 tillfällen klockan 10–11. Krav: föranmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

BRODERIKURS MED SUSANNE VON AJKAY

Teknik: Broderi, applikationer och bearbetning av bottentyg. Tema vårfåglar.

Start 10/2 tisdagar, 6 tillfällen klockan 10–12. Krav: föranmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

Fortsättning
på nästa sida

KONSTEN ATT VARA MÄNNISKA – EXISTENTIELL SAMTALSGRUPP

Samtalsgrupp med Catherine Waller utifrån ett filosofiskt perspektiv. Olika ämnesområden tas upp under våren, 8 gånger, start **22/1 klockan 13.30–14.30**. Krav: föransmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

SAMTALSGRUPP FÖR HERRAR MED MIKAEL NYLANDER

(anhörigkonsulent). Gruppen startar **28/1, klockan 10–12**.

Kontakta Mikael för mer information och föransmälan till anhorigstod@danderyd.se.

AKVARELL MED KATTI ÖHLIN

7/4 klockan 10–12. Krav: föransmälan till Kevinge.seniorcenter@danderyd.se. Du behöver få en bokningsbekräftelse.

Mer underhållning kan komma att bokas in under våren. För mer information, besök Edsviksvägen 1A eller ring aktivitets-samordnare 08-568 911 74.

Inställda aktiviteter liksom nya aktiviteter läggs upp på vår Instagram: [danderyd_seniorcenter](https://www.instagram.com/danderyd_seniorcenter) – följ oss gärna där!

Anmäl er gärna för att få Danderyds seniorcenters veckobrev med aktuell information, till: Kevinge.seniorcenter@danderyd.se.

Syn- och hörselinstruktör

Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

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

Öppettider: Telefon: onsdagar och torsdagar klockan 9.00–10.00.

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. OBS! Ingen försäljning av tillbehör, det får man tillhandahålla själv.

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

- Enklare service av hörapparater, till exempel byte av slang, filter, batterier och rengöring
- 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



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. 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

Under samma tak

Adress: Stocksunds vårdcentral, Stockholmsvägen 43, Stocksund

Webb: danderyd.se/undersammatak

Öppettider: tisdag och torsdag, 13.00–16.00, fr.o.m. 8 januari 2026.



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

Visste du att du som senior och dina anhöriga kan få råd av personal från vård och kommun vid samma tillfälle?

Varje tisdag och torsdag eftermiddag kan du träffa sjuksköterska och socialsekreterare inom äldreomsorg på Stocksunds vårdcentral.

Du kan få råd och stöd kring exempelvis hemtjänst, fallprevention, trygghetslarm, läkemedel, färdtjänst, inkontinens och motion.

Du behöver inte vara inskriven som patient på Stocksunds vårdcentral för att komma och få råd av personal på plats. Det här är rådgivning på drop-in-basis. 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.

Mer information kommer senare under våren, håll utkik.





FOTO: JOHNÉR/SUSANNE KRONHOLM

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.

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 och 85 år 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 informationsmöte om du inte tillhör nämnd åldersgrupp.

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 och anhörigstöd.
- Hemtjänst och trygghetslarm.
- Dagverksamhet för äldre med kognitiv sjukdom.
- Seniorbostäder och fixartjänst från 75 år.
- Vart du kan vända dig för hjälpmedel.
- Hälsosamtal kring hälsa, ensamhet och välmående.

Välj att få information via:

- Hembesök.
- Besök i socialförvaltningens mötesrum i Mörby Centrum (med möjlighet att ta med en medföljare).
- Digitalt videomöte eller telefonsamtal.

Seniorcentrum Träffpunkt Enebyberg

Adress: Cedervägen 2 eller Enebytorget 15

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

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 Bolls skiva.

TISDAG

10.00–12.00 Keramik utan ledare.

10.30 Sittande gymnastik.

11.00 Kaffe med smörgås och kaka.

13.00–14.30 SeniorNet. Drop in. 20/1, 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4, 12/5.

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.
- **Sopplunch med kaffe** serveras varje torsdag klockan 12.00. Pris 70 kronor.
- **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 har en fin terrass där ni kan njuta av solen eller ta med kaffet ut.
- Vi tar tacksamt emot hjälp med förberedelser inför fester och luncher. Reservation för ändringar i programmen.

PROGRAM

JANUARI

8/1 klockan 14.00 BINGO

15/1 klockan 12.00 Julgransplundring. Senast anmälan 8/1.

21/1 klockan 14.00 Afternoon Tea. Hanna Edsbacke. Kulturglimtar från 40-talet. En resa genom musiken och tidseran.

22/1 klockan 13.00 Gårdsråd. Genomgång av vårens program

29/1 klockan 13.00 Föredrag med trolleri. Holger Wästlund berättar nya historier om kändisar.



Öppettider: måndag – torsdag 9.00–16.00, fredag 9.00–14.00

FEBRUARI

4/2 klockan 14.00. Afternoon Tea. Helené Asplund, biblioteket. Läser ett stycke ur en utvald bok.

5/2 klockan 13.00. BINGO.

11/2 klockan 10.30–13.00. Emily Ståhlford, syn och hörselinstruktör. Drop in.

12/2 klockan 13.00 "Gott & Blandat" med Roffe Ilrot.

18/2 klockan 14.00 Afternoon Tea. Hanna Edsbagge. Kulturglimtar från 50-talet. En resa genom musiken och tidseran.

19/2 klockan 13.00 Ebba Hermelin. "Lite prat om målning och mode." (Semla till kaffet.)

26/2 klockan 13.00 Hansson och Fläder. POP, VISOR och BLUES.

MARS

5/3 klockan 13.00 BINGO.

11/3 klockan 10.30–13.00 Emily Ståhlford, syn och hörselinstruktör. Drop in.

12/3 klockan 13.00 Johan Haage visar bilder och berättar om Slussens historia.

19/3 Ingen underhållning, men våfflor till kaffet.

24/3 klockan 10.30–14.00 Sveriges seniorshop kommer och säljer kläder.

25/3 klockan 14.00 Afternoon Tea. Hanna Edsbagge. Kulturglimtar från 60-talet. En resa genom musiken och tidseran.

26/3 klockan 12.00 Påsklunch. Föranmälan senast 19 mars. Max 40 personer.

APRIL

2/4 klockan 13.00 Påsk-BINGO (Skärtorsdag.

9/4 klockan 13.00 Sven Kristianz. Gamla goa låtar som man känner igen och kan sjunga med i.

16/4 klockan 13.00 Cristina Norden, Civilförsvaret. Hemberedskap-förberedelser inför ev. kris.

23/4 klockan 13.00 Leif Ahrle kommer och berättar teaterhistorier.

30/4 klockan 13.00 Danderydskören sjunger in våren. (Valborgsmässoafton)

MAJ

7/5 klockan 13.00 BINGO

14/5 STÄNGT

21/5 klockan 13.00 Christer Alm berättar "Hur land skapats och samhällena kom till i Danderyd under de sista 12 000 åren."

28/5 klockan 13.00 Allsång med Helena Eriksson & Anders Färdal.

JUNI

4/6 klockan 13.00 BINGO

11/6 klockan 12.00 Midsommarbord. Föranmälan senast torsdag 4 juni. Max 40 personer.

18/6 klockan 13.00 Gissa Prylen! Ta med en pryl, gammal eller ny.

25/6 Vi äter sommarmat ute på vår fina altan och solen skall skina denna dag!

JULI

Träffen är stängd under juli. Vi hänvisar till övriga träffar i kommunen.

Idala seniorträff Stocksund

Adress: Vasavägen 34 **Kontakt:** 08-85 90 60, 070-301 64 88
idalaseniortraff@gmail.com **Webb:** hemtjannestalin.se



VECKOSCHEMA

MÅNDAG

10.30 Träna med Catharina Ugglä. Start 2/2.
Ingen föränmälan.

TISDAG

10.00–11.30 SeniorNet hjälper dig med dator- och telefonproblem samt ger dig tips. Drop-in. 20/1, 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4, 12/5.

ONSDAG

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

TORSDAG

11.00–16.00 Fritt måleri. Kom och prova på samt inspireras av varandra.

FREDAG

10.30 Träna med Barbro Bengtsson, ingen föränmälan. Start 6/2.

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.

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 när vädret tillåter.

IDALAS VÅRSALONG

5/2–4/3 Vernissage 5/2 klockan 13.00.
Plats: Stocksunds biblioteket.





Facebook: Idala seniorträff Stocksund

Öppettider: måndag – fredag klockan 10.00–16.00

PROGRAM

JANUARI

16/1 klockan 13.00 Musikfredag med Lasse & Humle.

27/1 klockan 14.00 Afternoon tea med författarporträtt i samarbete med Danderyds bibliotek.

FEBRUARI

5/2 klockan 10.30–13.00, Emily Ståhlford, Syn & hörselinstruktör. Drop-in. Max 10–15 min/besök. Nummerlappar delas ut på plats. Ta med er hörselapparat och tillbehör.

6/2 klockan 13.00. Mitt liv som trollkarl – historier om kändisar jag mött. Holger Wästlund.

13/2 klockan 13.00 Medan vi ännu minns. I samarbete med Sällskapet Amorina.

17/2 klockan 14.00 Vi firar Fettisdagen.

24/2 klockan 14.00 Afternoon tea med författarporträtt i samarbete med Danderyds bibliotek.

27/2 klockan 13.00 Musikfredag med Hansson & Fläder.

MARS

6/3 klockan 13.00 Medan vi ännu minns. I samarbete med Sällskapet Amorina.

20/3 klockan 13.00 Musikkryss med trubaduren Bengt Vilhelmson.

24/3 klockan 14.00 Afternoon tea med författarporträtt i samarbete med Danderyds bibliotek.

APRIL

10/4 klockan 13.00 Besök av "Blomster Laila" som binder tre buketter som sedan auktioneras ut.

17/4 klockan 13.00 Medan vi ännu minns. I samarbete med Sällskapet Amorina.

28/4 klockan 14.00 Afternoon tea med författarporträtt i samarbete med Danderyds bibliotek.

MAJ

15/5 klockan 13.00 Musikfredag med Trubadur Stefan Lindeborg.

22/5 klockan 13.00 Musikkryss.

26/5 klockan 14.00 Afternoon tea med författarporträtt i samarbete med Danderyds bibliotek.

JUNI

11/6 klockan 10.30–13.00, Emily Ståhlford syn & hörselinstruktör. Drop-in. Max 10–15 min/besök. Nummerlappar delas ut på plats. Ta med er hörselapparat och tillbehör.

5/6 klockan 13.00 Musikfredag med Fernström & Zaar.

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 22/1. Samling utanför Djursholms
bibliotek.

FREDAG

11.00–11.45 Yoga/rörlighet med stretch och
balans, start 9/1. Kontakta Maud Edensvärd,
070-401 84 53.

14.00 Fredagssamvaro. Vissa fredagar
med värdinna, start 23/1. Kontakta Maud
Edensvärd, 070-401 84 53.

PROGRAM

KURS I DIGITALA TJÄNSTER

3/2, 10/2, 24/2 och 10/3 klockan 14.00–

16.30 Anmälan via länken som går till
Medborgarskolan. Kursen är kostnadsfri. Vid
frågor kontakta: karin.rhenman@gmail.com

Anmälan: [www.medborgarskolan.se/
samarbeten/lar-dig-anvanda-digitala-tjanster-
pa-roda-korset-djursholm-1485859](http://www.medborgarskolan.se/samarbeten/lar-dig-anvanda-digitala-tjanster-pa-roda-korset-djursholm-1485859)

CAFÉ MED FÖREDRAG OCH/ELLER MUSIKUNDERHÅLLNING

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

13/1 klockan 14.00 Musikresan sjunger och
spelar på Tjugondedag Knut, julen slut.

11/2 klockan 14.00 H-G Axberger jurist och
författare om "Att skriva om sin hembygd" i
boken "Arvet".

3/3 klockan 14.00 Liselotte Asplund om
"Livet i luckan" som sufflös på Operan.

31/3 klockan 14.00 Ulf Dahlgren om Polisen
i Djursholm, en historisk tillbakablick.

15/4 klockan 14.00 IngMari Landin spelar
och berättar om Klarabohemerna Nils Ferlin
och Lille Bror Söderlundh.

21/4 klockan 14.00 Danderydskören sjunger
in våren.

4/5 klockan 14.00 Åsa Husberg om
Nobelpristagaren i kemi 1964 Dorothy
Crowfoot Hodgkin – det snälla geniet.
Englands okrönte drottning.

20/5 klockan 14.00 Stig Fredrikson om
"Fredens tid i Europa är över, Putins krig mot
Ukraina ett hot även mot oss". Journalisten
och författaren Stig Fredrikson berättar
utifrån sin egen personliga bakgrund.



Svenska Röda Korset



UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN/HLR

Vuxen: 18/3 klockan 17.00–20.15

Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2230002>

Vuxen: 25/3 klockan 17.00–20.15

Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2230012>

Barn: 1/4 klockan 17.00–20.15

Anmälan via länken:

<https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2230014>

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

5/3 klockan 18.00 Som anhörig till person med Alzheimers sjukdom går man igenom 8 psykologiska faser. Leg. Psykolog Birgitta Ingridsson föreläser och Hans W Löwgren sjunger och spelar visor på gitarr under föreläsningens gång.

7/5 klockan 18.00 Programmet ännu inte 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

Kamratstipendier – Vid skolvslutningarna den 11/6 delas stipendier ut till årskurs 6 vid Vasaskolan och Ekebyskolan.

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.

Minnesstipendium – Till minne av Sten Uggle delas ut 28 maj.

Nationaldagsfirande – Den 6 juni vid Djursholms slott med Röda Korsflaggan i flaggparaden.

Musikunderhållning – På äldreboendena Brage, Odinslund, Svalnäs och hos Birgitta-systrarna erbjuds musikunderhållning 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.

Fortsättning
på nästa sida

DANDERYDSGRUPPEN 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

Vi tar emot gåvor, såsom användbara kläder, hushållsföremål, textil, tavlor, leksaker, mindre möbler mm, som vi säljer i vår butik. Överskottet skänker vi till välgörande ändamål i Sverige och utomlands.

Välkomna hit både som kund och som volontär.

Från Djursholms Centrum går buss 602 till Rinkeby Södra.
Från Mörby centrum går buss 611 och 613 till Rinkeby Norra,
buss 602 till Rinkeby Södra och buss 607 till Rinkeby Västra.

ANHÖRIGSTÖD

I samverkan med kommunens anhörigkonsulent medverkar vi i samtalsgrupper för anhöriga som tar ansvar för sjuka närstående. För de anhöriga ordnas dessutom två luncher och en bussutflykt under året.

MUSIKUNDERHÅLLNING

På sommaren underhåller vi med musikunderhållning på äldreboendena Annebergsgården, Klingsta och Tallgården.

STOCKSUNDSGRUPPEN

Kontakt: stocksund@redcross.se eller Monica Ugglå,
monica.uggla@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 Stocksundsgrupp är en av dessa aktörer.



HITTA TILL OSS!

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

INTEGRATION VECKOSHEMA

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.

TORSDAG

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.

SENIORAKTIVITETER

MUSIKUNDERHÅLLNING

På Stocksundsgården samt på Seniorträffen Idalagården erbjuds regelbundet musikunderhållning.

Första tillfället 2026 är den **28/1** med Mikael Edfelt som sjunger till gitarr, denna gång 1960- och 1970-talsmusik klockan **12.30 på Idalagården** och klockan **13.30 på Stocksundsgården**.

LUNCHER OCH UTFLYKTER

Vi ordnar luncher och utflykter under året. Plats och datum meddelas separat.

Den **6/5** ordnar Stocksundsgruppen en Bussutflykt med lunch i Roslagen. Mer information anslås på Idalagården när vi närmar oss maj.



UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN/HLR

Rödakorslokalen, Stockholmsvägen 42, Stocksund

BARN

Barn: 4/2 klockan 17.00–20.15

Barn: 11/3 klockan 17.00–20.15

VUXEN

Vuxen: 15/4 klockan 17.00–20.15

Vuxen: 6/5 klockan 17.00–20.15

Kurserna annonseras på

rodakorset.eduportal.se/kurs/555140/course

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 Samordnaren för civilsamhälle.

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 högläsningssupplett. 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 civilsamhälle om du vill gå utbildningen, få mer information eller om du själv önskar få en läsvolontär.

Bli besöksvolontär och bidra med att minska ofrivillig ensamhet!

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.

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 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!

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



VECKOSCHEMA

MÅNDAG

Fokus på Mobilen. Vi vill uppmuntra till ökad användning av mobilen, vi lär oss av varandra och delar med oss. 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 13/4, 27/4, 11/5 kl 13.00–14.30. Drop-In. Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

TISDAG

Varannan tisdag, jämna veckor från **20/1 till 12/5 klockan 10.00–11.30**. Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop-In. Idala Seniorträff, Stocksunds Centrum.

Varannan tisdag, jämna veckor från **20/1 till 12/5 klockan 13.00–14.30**. Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop-In. Träffpunkt Enebyberg, Enebytorget 15.

TORSDAG

Varje torsdag från **22/1 till 21/5 klockan 14.00–16.00**, med undantag för Skärtorsdag och Kristi Himmelfärdsdag. Få hjälp med dator, smartphone eller surfplatta. Drop-In. Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A.

PROGRAM

JANUARI

19/1 klockan 13.00 Föredrag

FEBRUARI

23/2 klockan 13.00 Föredrag

MARS

23/3 klockan 13.00 Föredrag

APRIL

20/4 klockan 13.00 Föredrag

MAJ

25/5 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 19/1 till och med 20/5.

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.

Välfärdsteknik

Adress: Anhörigstöd, Edsviksvägen 1D

Kontakt: elisabeth.bergstrom@danderyd.se,
projektledare välfärdsteknik, 08-568 911 73

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 kontakter natt- och larmpatrullen som kommer hem till dig och hjälper till om det behövs.

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.



TEKNIK SOM
FÖRBÄTTRAR DIN
LIVSKVALITET

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.

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

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.

SPF Idun



Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

Webb: spfseniorerna.se/danderydidun **Kontakt:** spf.idun@gmail.com



VECKOSCHEMA:

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:

JANUARI

14/1 klockan 15.00 Britt Elfving – Flerfaldig svensk nordisk mästarinna i konståkning.

FEBRUARI

12/2 klockan 15.00 Fåglar i Stockholms-distriktet. Bildvisning av Arne Bergeklint.

MARS

18/3 klockan 15.00 Familjerätt och Framtidsfullmakt.

APRIL

29/4 klockan 15.00 Om benskörhet. Katarina Burton pratar av egen erfarenhet.

ÖVRIG INFORMATION

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



Danderyds fixartjänst

Webb: danderyd.se/fixartjanst

Kontakt: 08-568 910 00



FOTO: ISTOCKPHOTO

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.



FÖR DIG SOM
BOR HEMMA OCH ÄR
75 ÅR ELLER ÄLDRE



FOTO: ISTOCKPHOTO

Mörbygårdens vänner



Adress: Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A

Kontakt: mgv.danderyd@gmail.com

VECKOSCHEMA:

MÅNDAG

13.00–15.00 Ojämma veckor.
Handarbetscafé. Lokal Ekebysjön.

ONSDAG

15.00–16.00 Jämna veckor. Bokcirkel. Lokal Ekebysjön.

TORSDAG

9.00–13.00 Bokbinderi. Lokal Framnäsvisken.

FREDAG

13.00–16.30 Bridge. Lokal Edsviken och Framnäsvisken.

10.00–12.00 Släktforskarcafé, vi hjälper varandra.

VARJE DAG

8.00–15.00 Snickeri, Slöjdsalen.

9.00–13.00 (ej fredagar) Vävning, Vävstugan (en trappa ner).

ÖVRIG INFORMATION

Vill du komma med i våra aktiviteter? Kom med på någon av våra öppna aktiviteter där vår värd alltid informerar om Mörbygårdens vänner, eller så kan du mejla oss. Vi träffas också på fika vid klockan 10 måndag till torsdag (ibland även fredag) i lokalen som heter Edsviken då den är ledig.



Kommunala pensionärsrådet

Webb: danderyd.se/kpr

6/5 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.





Öppettider: måndag – fredag 8.00–16.00

PROGRAM:

JANUARI

27/1 klockan 13.00 Stockholm Accordion Club. Vi träffas i matsalen.

FEBRUARI

3/2 klockan 13.00 Musik med "Två blå".

17/2 klockan 13.00 Årsmöte, underhållning med musiklärarna Hasse, Lasse och Björne.

MARS

3/3 klockan 13.00 "Songs of Queens" med Hilma trio.

17/3 klockan 13.00 Spader Jazz.

24/3 klockan 13.00 "Kända artister från förr – vad hände sen". Gunnel och Lasse underhåller.

APRIL

7/4 Museibesök.

21/4 klockan 13.00 Pianisten Mathias Algotsson bjuder på ett blandat program.

MAJ

5/5 Preliminärt en bussresa.

12/5 klockan 13.00 Musikunderhållning med Martin Persson.

26/5 klockan 13.00 Sång av skolbarnen.

JUNI

2/6 klockan 13.00 "Mitt liv i Jazzen under 60 år". Jazzlegenden Christer Fellers berättar.

Därefter sommarledigt.

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 gruppbostad
- 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.

PRO – pensionärernas riksorganisation

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



VECKOSHEMA

MÅNDAG

10.30–12.00 Under sommarhalvåret spelar vi boule på Lärkängens banor på Skogsviksvägen. Kontakt: Yvonne van Aller, 070-722 39 08.

10.30–12.00 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

10.30–12.00 Under sommarhalvåret spelar vi boule på banorna bakom Kevinge Trygghetsboende, Edsviksvägen 1. Kontakt: Yvonne van Aller, 070-722 39 08.

10.30–12.00 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 ca 3 timmar beroende på öppettider och eventuella guidningar. Begränsat antal deltagare. Anmälan till Gunilla Jarpner 076-113 37 72

PROGRAM:

JANUARI

15/1 klockan 14.00–16.00 Trubaduren Stefan Lindeborg kommer och underhåller oss.

FEBRUARI

12/2 klockan 14.00–16.00 Bjuder vi in en Gästföreläsare mer information senare.

MARS

12/3 klockan 14.00–16.00 Årsmöte.

APRIL

16/4 klockan 14.00–16.00 Kommer Två Flis och gör ett Musik quiz och underhåller.

MAJ

21/5 klockan 14.00–16.00 Bouletävling och tipspromenad på Lärkängen eller vid Kevinge.

31/5 Åker vi till Riga med M/S Birka. Begränsat antal platser. Är det många som vill följa med, så kan jag försöka få fler platser. Mvh Greta 0735-12 62 53.

JUNI – AUGUSTI – Uppehåll

ÖVRIG INFORMATION

Hans Alstermark har förhandlat med Emilia på O'Learys. Sista tisdagen varje månad med start 27/1 kl. 11.00 så träffas de PRO:are som vill för en lunch 135:- ordinarie pris. PRO får 10% rabatt. Vi får också tillgång till olika aktiviteter då.

MÅNADSMÖTEN

Klockan 14.00–16.00 Danderyds Seniorcenter, Edsviksvägen 1A

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 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 anordnar 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 bibliotek



Adress: Mörby centrum, plan 5

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

Öppettider: måndag – torsdag 10–19, fredag 10–17, lördag 11–15



Bokcirkel på Djursholms bibliotek

Bokcirkel under våren 2026 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.



Digitalt stöd för alla

Behöver du hjälp och stöd i din digitala vardag? Du kan till exempel få stöd i hur något du undrar över fungerar eller tips på användbara appar.

Ta med din mobil, surfplatta eller dator så utforskar vi tillsammans. Vi ger inte teknisk support. Drop in. Stödet är kostnadsfritt.

Onsdagar klockan 13–15. Start 7/1 på biblioteket i Mörby Centrum.

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".

Anhörigstöd



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

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



TRÄFFAR FÖR ANHÖRIGA TILL PERSONER MED DEMENS- SJUKDOM ELLER STROKE

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

Catherine och Åke leder samtal och kurser och ger stöd till personer med

minnessvårigheter eller stroke och deras anhöriga. Grupperna ger dig möjlighet att dela erfarenheter med andra i samma situation. Träffarna är kostnadsfria.

Catherine och Åke erbjuder även samtal i anhöriglokalen på Edsviksvägen 1 D.

Kom och träffa anhörigstödet i Danderyd!

Vi finns på plats i Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A. Tisdagar 20/1, 24/2, 7/4 samt 19/5 klockan 14–15.30 träffas vi över en fika, väl mött.



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)

Webb: svenskakyrkan.se/danderyd

VECKOSHEMA

Ingen avgift eller anmälan till aktiviteterna nedan.

MÅNDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.

12.00–13.30 med start 26/1. Djursholms kyrkliga arbetskrets. Föredrag, servering, musik och trevlig gemenskap. Djursholms församlingsgård, Änglagaraget, Valevägen 26.

TISDAG

8.30–9.00 Morgonbön i Danderyds kyrka.
Varannan tisdag (till och med 19/5) klockan 12.00 Lunchmusik med soppa i Danderyds kyrka. Efter musikstunden serveras soppa i Församlingens Hus.

13/1 kl. 12.00 Jazz med Margareta Bengtson, sopran och Mathias Algotsson, piano.

27/1 kl. 12.00 Fransk orgelmusik med Anders Ölund.

10/2 kl. 12.00 Filip Jers, munspel, och Martin Östergren, piano.

24/2 kl. 12.00 Fastemusik på orgel med Anders Ölund.

19/2 kl. 12.00 Bernt Lysell, violin, och Anders Ölund, orgel.

Varannan tisdag, start 27/1, kl. 13.30–14.30 i Församlingens Hus. Guds Livsgnista. Öppen samtalsgrupp om existentiell hälsa.

Varannan tisdag, start 3/2, kl. 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 22/1. Mötesplatsen för dig som vill äta en god frukost tillsammans med andra. Ingen anmälan eller kostnad.

18.30 Tyst meditation under 30 minuter. Drop-in från 18.15. (start 22/1).

FREDAG

9.00–10.00 Morgonbön med fika på Danderyds seniorcenter, Edsviksvägen 1A. Start 6/2.

SÖNDAG

11.00 Högmässa i Danderyds kyrka. Kyrkkaffe i Församlingens Hus.

12.30–13.30 Söndagsskola för vuxna i Församlingens Hus. Start 18/1.

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.



**Svenska
kyrkan**

Danderyds
församling

Kontakt: danderyd.information@svenskakyrkan.se, 08-568 95 700

Öppettider: Måndag – fredag 9.00–16.00



ÖVRIGT

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 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 13–21, lördag – söndag 16–21.

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 12–14, söndag – fredag 12–14 samt 18–20.

Telefon **08-30 30 30**.

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon mån – tis, tors – fre 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**.