



Sommarnöjen

Läs mer på sidorna 4-5.



Gör en utflykt

Sidan 6-7



Kompisbyrån

Sidan 8



Fira midsommar

Sidan 11





Hej Danderyd!

Danderyds *aktuellt*

Informationsblad utgivet av Danderyds kommun.

Redaktion:

Maria Djurskog
Susanna Abramowicz
Helena Eriksson
Maria Fernsund
Eva-Lotta Hallberg
Petri Lindroos

Ansvarig utgivare:

Jan-Erik Alenbrand

Tel: 568 910 00 (växel)

e-post:

danderydsaktuellt@danderyd.se

webbsida:

www.danderyd.se/danderydsaktuellt

Tryck:

Stockholms Lito Grafiska AB,
Danderyd

Nästa nummer av DanderydsAktuellt kommer den 11 september och är ett specialnummer inför Kulturbiennealen.

Kungörelse Danderyds kommunfullmäktige

Nästa sammanträde äger rum 23 september kl 19.00 i Banérsalen på Djursholms slott.

Fullmäktige sammanträder därefter följande dagar:

- 14 oktober, kl 19.00, Djursholms slott
- 18 och 21 november, budgetsammanträde
- 9 december, kl 19.00, Djursholms slott

Föredragningslista och handlingar finns på www.danderyd.se/kf-handlingar

Allmänheten hälsas välkommen att närvara.

Mötena kan avlyssnas direkt och i efterhand via kommunens hemsida www.danderyd.se/webbsandning



**DANDERYDS
KOMMUN**

Danderyds kommun

Postadress: Djursholms slott, Box 66, 182 05 Djursholm
Besöksadress: Djursholms slott, Banérvägen 6
Telefon: 08-568 910 00
E-post: kommunen@danderyd.se

Hemsida: www.danderyd.se

Facebook: www.facebook.com/danderydskommun

Kommunfullmäktige 2019-05-06
KS 2019/0125

§ 51

Hemställan om utökad låneram för kommunalförbundet Norrvatten

Ärende

Danderyds kommun ingår som en av 14 medlemskommuner i kommunalförbundet Norrvatten med säte i Sundbybergs stad.

Ändamålet med verksamheten är att förse förbundets medlemmar med dricksvatten.

Kommunalförbundet Norrvatten har i en skrivelse, daterad 2019-02-18, från medlemskommunerna begärt utökad låneram från 900 miljoner kronor till 1 300 miljoner kronor.

Orsaken till ansökan om utökad låneram är det stora behovet av investeringar kommande år.

Norrvatten är i ett skede då vattenverk och ledningsnät är i behov av upprustning samtidigt som det ställs krav på utökad kapacitet och kvalitet. Investeringsbehovet uppskattas till 800 miljoner kronor för åren 2019- 2023.

Kommunledningskontoret bedömer det befogat att med hänsyn till investeringsbehovet utöka låneramen med 400 miljoner kronor till 1 300 miljoner kronor.

Kommunfullmäktiges beslut

Kommunfullmäktige beslutar i enlighet med kommunstyrelsens förslag att godkänna kommunalförbundet Norrvattens ansökan om utökad låneram med 400 miljoner kronor till 1 300 miljoner kronor.



Kommunens handlingar och protokoll publiceras löpande på
www.danderyd.se/handlingarprotokoll

Snabbare hjälp vid kontakt med Danderyds kommun

Du är välkommen att kontakta oss via webben, över telefon eller besöka oss i Mörby Centrum på vårt kontaktcenter.

Använd våra e-tjänster

Har du en fråga, felanmälan eller vill lämna en synpunkt är det enklaste sättet att använda våra e-tjänster på www.danderyd.se/felanmalen eller på www.danderyd.se/kontaktakommunen.

Ärendet löses ofta direkt samma dag. Är det felanmälan skickas det till vår entreprenör för åtgärd och behöver ärendet utredas går det direkt till rätt handläggare i en förvaltning. Vid ärendets avslut får du återkoppling.

Ring oss

Väljer du att ringa på huvudnumret i kommunen, **08-568 910 00**, får du följande valmöjligheter:

- **För socialtjänst, äldreomsorg, funktionshinder och LSS tryck 1**
- **För parkering, trafik, gata och bygg.... tryck 2**
- **För skola och förskola..... tryck 3**
- **Söker du en specifik person i kommunen eller har övriga frågor..... tryck 4**



När är det bäst att ringa?

Vi svarar på huvudnumret varje helgfri vardag mellan kl 08-17. Oftast är risken för kö minst före kl. 09.00 på morgonen eller efter kl. 15.00 på eftermiddagen.

När du ringer till oss kommer vi att ställa några frågor om vad ditt ärende gäller. Detta för att vi ska kunna hjälpa dig på bästa sätt. Söker du en specifik person ber vi dig välja svarsval 4. Svarar personen inte kan du lämna ett röstmeddelande. Beskriv kort ditt ärende, lämna telefonnummer och e-postadress så att personen kan återkomma till dig. På så vis är det enklare för våra handläggare att förbereda ditt ärende innan vi kontaktar dig.

Ofta är handläggarna och cheferna upptagna med möten och handläggning av ärenden varför vi rekommenderar dig att använda e-tjänster.

Besök oss

Du är välkommen att besöka oss i Information Danderyd på plan 4 i Mörby Centrum.

Öppettider måndag kl 08-19 samt tisdag-fredag kl 08-17.

Under perioden 1 juli till 5 augusti är det öppet måndag-torsdag kl 08-17 och fredag kl 08-16.

Socialkontoret har sin reception för besök på Golfvägen 4 B, ingång från utsidan av Mörby Centrum.

Vi önskar dig en skön sommar!



Sommarnöjen!

Picknick och papperskorgar

**Ät ute
hela sommaren lång!**

I kommunen finns det 12 iordningställda grillplatser, bland annat i anslutning till lekplatsen Spindelparken och trafiklekplatsen på Lärkängen.

Glöm inte att se till att elden är helt släckt när kalaset är slut (och att inte elda alls när det råder eldningsförbud).

Tack också för att du slänger ditt skräp i någon av de cirka 570 papperskorgar som finns i kommunen! De är till för mindre mängder skräp. Behöver du slänga en hel soppåse, gör du det hemma i ditt avfallskärl.

Sköna strandpromenader

Om du trivs bättre på fastlandet kan du promenera längs med kustlinjen i Danderyd – från Svalnäs till Sättra Ång. Det är strandpromenad nästan hela vägen. De korta sträckor där det inte är strandpromenad promenerar du på närliggande gångbanor. Just nu pågår ett projekt för att skylta upp strandpromenaden så att det ska vara enkelt att hitta hela vägen.



Spela boule

I Danderyds kommun finns bouleanor på tre olika platser. En på Lokevägen, två banor vid trafiklekplatsen Lärkängen och tre vid Kevinge äldreboende.

Boule eller pétanque spelas genom att kulor av stål kastas mot en liten träkula, kallad "lillen".

Det moderna spelet har sitt ursprung i Frankrike. Ordet boule är egentligen det franska ordet för klot. I Frankrike och de flesta andra länder benämns spelet pétanque.

Oftast spelar man på hårt grusunderlag.

Testa våra utegym!

I kommunens fyra utegym kan du träna helt gratis. Ett av gymmen är speciellt anpassat för aktiva seniorer.

Utegym vid Stocksunds IP

Gymmet är tillgänglighetsanpassat och välkomnar därmed alla som vill utöva friskvård utomhus.

Rinkebyskogens utegym

Vid starten av motionsspåret finns ett enklare utegym.

Altörpskogens utegym

Omkring 150 meter in från starten av motionsspåret finns ett gym som är upplyst under kvällstid.

Utegym för seniorer

På gymmet, som ligger i anslutning till Kevinge seniorboende, kan du som är senior utmana kropp och sinne och träna själv eller i grupp.



Ta ett dopp i något av våra många badvatten!

Utomhusbad

Danderyds kommun är mer eller mindre omgiven av vatten. Detta innebär att vi har flera fina badplatser att svalka oss vid när solen gasar, både med badklippor och fina, barnvänliga sandstränder. Om du tittar in på www.danderyd.se/badplatser kan du se var de finns.

Vattenkvalitet

Badvattnet vid Danderyds badplatser provtas och analyseras också regelbundet under sommaren. Resultaten hittar du på www.havochvatten.se/badvatten

Badhus och bassängbad

I Kvarnparken i västra Danderyd finns dessutom ett utomhusbad med två bassänger. Badet drivs av Föreningen Kvarnparkebadets vänner. Mer information finns på www.kvarnparkebadet.org

Mörby- och Vasabadet är kommunens två simhallar. Mörbybadet är ett populärt familjebad som erbjuder många olika aktiviteter. Vasabadet är ett mindre skolbad som används för simskole- och för eningsverksamhet.



Sommarlovsaktiviteter i Danderyd för dig som är 6-15 år!

Testa bågskytte, karate och brädspel. Lär dig skriva, simma och spela teater. Träffa kompisar, paddla kanot och baka kakor. Alla möjligheter finns! Samtliga är gratis.

Mer information om aktiviteterna och om hur du anmäler dig finns på danderyd.se/summerdays.



6 utflyktstips för stora och små äventyr

Det är aldrig långt till äventyret i Danderyd. Oavsett om du vill weekendvandra, skogsbada, ta en löptur eller bara fika på en äng så finns det både skogsdungar och havsvikar nära dig. Vilken utflykt blir ditt nästa äventyr i vardagen?



Utflykt: Svalnäs gravfält

Ängsmark för naturromantiker

Kanske det finaste naturområdet i hela kommunen. Svalnäs gravfält har skyhöga naturvärden, kullar med mäktiga ekar, blomrika ängsmarker och träd rika på blommor och bär. Här hör du verkligen historiens vingslag. De största ekarna var förmodligen ekollon på medeltiden. Helt enkelt en plats för naturromantikern.

Här kan du sätta dig på en kulle under ekarnas vandrande skugga och kanske skriva på din diktsamling. Har du tur får du se både kattuggla och höra skogsduvan. Tar du med dig lupp kan du få se många sällsynta arter av lavar. Vitsippsblomningen under de gamla ekarna är en fantastisk vårupplevelse!



Utflykt: Ekebysjön

Sagolikt och lagom långt för små kottar

En liten fågelsjö med promenadstråk runt, en riktigt sagolik sådan. Elsa Beskow bodde i närheten och tros ha suttit och ritat sina små naturinspirerande figurer vid Ekebysjön. Spåret runt sjön är ca 3 km och utmed promenaden kan du uppleva många olika naturtyper. Från sällsynt strandsumpskog och ädellövskog till öppna betes- och ängsmarker. Om du frågar våra ekologer är detta Danderyds bästa naturreservat, här finns många sällsynta och arter värda att skydda.

En paus tar du exempelvis vid naturskolan vid den östra sidan av sjön. Vid sydvästra sidan av sjön finns också en brygga med sittplatser där du kan se det rika fågellivet eller bara slå dig ner och njuta en stund.



Utflykt: Cedergrenska parken

Historisk inspiration för hobbybotaniker

Gammal kulturpark med arboretum och äppelträdgård. Här firas nationaldagen med blåsorkester och picknick tillsammans med hembygdsföreningen. Vandra genom samlingen av exotiska träd eller bada från klipporna längs med kusten. Följ det självguidande skyltsystemet och läs mer om familjen Cedergren och deras spännande liv.

De stora granarna som ger parken dess karaktär är faktiskt från Nordamerika. Tittar du närmare finns botaniska skyltar här och var som anger trädarterna. Ett samarbete mellan kommunen och biodlarföreningen har resulterat i visningskupor i parken.

Utflykt: Germaniaparken

Äppelblom, vinterbad och sandstrand

Gammal kulturpark med stora gamla äppelträd vid kusten. Öppnar sig som en sydöstslänt mot vattnet och solen. På sommaren är parken full av soldyrkare som också badar på en av kommunens få sandstränder, Barracuda även kallad. Uppe på höjden finns ett gammalt men nyrenoverat lusthusfundament som påminner om svunna tider. Vid klippbadet finns också trampolin och en badstege för vinterbadare



Utflykt: Spindelparken i Enebyberg

Grilla korv och klättra högt

Lekparken ligger väl synlig i Enebybergs parkstråk precis bakom Eneby torg. Hit är det lätt att gå eller cykla. Rolig lekpark med stort och utmanande spindelnät att klättra i, stor träalligator och grill. Parken omges av stora gräsytor för spontanidrott och lek. Rinkebyskogen finns inom nära räckhåll om man vill ge sig ut över stock och sten.

Utflykt: Rinkebyskogen

Snabb löptur eller lång vandring

Vårt största skogsområde som utgör den sydligaste spetsen av Rösjökiln – en sammanhängande grönstruktur som börjar vid Venngarn i Sigtuna och sträcker sig över flera kommuner. Här finns välpreparerade motionsspår för den löpsugne, men även områden med känsla av orörd storskog.

I norra delen av skogen finns en badplats vid Rösjön. Vid skogens sydspets börjar Roslagsleden som leder vidare ända upp till Grisslehamn. Vandra leden etappvis, eller ta med tältet och gör en flerdagarsutflykt.

På danderyd.se kan du läsa mer om våra grönområden och se en karta över kommunens över 30 lekplatser.



Lär känna Danderyd med en ny kompis!



Sedan 2016 har Kompisbyrån Danderyd matchat nya och etablerade svenskar som lärt känna varandra och pratat svenska över en fika.

Danderydsborna Anna och Mohamad lärde känna varandra via Kompisbyrån förra året. Anna flyttade till Danderyd 2013, och har man och två små pojkar. Hon är engagerad i Friskis och Svettis och tycker om att vara i naturen. Mohamad har arbetat som pilot åtta år i Syrien, efter det som vd för ett läkemedelsbolag i Saudiarabien. Han kom till Sverige för fyra år sedan och bor med sin hustru Noor, som är tandläkare, och

deras tre barn. Här berättar Danderydsborna Anna och Mohammad om hur de upplevt det att vara fikakompisar.

- Jag gillar att träffa nya människor och läste i lokaltidningen om Kompisbyrån, berättar Anna. Jag tycker att det är viktigt att engagera sig för att träffa nya svenskar och jag ville bli matchad med en annan barnfamilj. Det är värdefullt för barnen att få träffa folk från andra kulturer än vad de är vana vid.

- För bästa integration är det viktigt att inte bara gå i skolan (på SFI) utan också träffas och prata med

svenskar, menar Mohamad. Det är så roligt att träffa Anna och hennes familj och våra barn leker bra tillsammans. Anna berättar också hur det fungerar att söka jobb här.

- Det svåra är att hitta tiden att träffas, menar Anna. Vi skulle ses oftare om vi bodde nära varandra. Sen är det jobbigt att man inte kan hjälpa den andra personen som är ny i Sverige. Man skulle vilja fixa jobb och bostad åt dem. Det kommer hit välutbildade människor som kan bidra till samhället. Mohamads fru Noor är tandläkare men då hon inte har fått göra kunskapsprovet, kan hon inte arbeta som tandläkare i Sverige.

- Det är inte alltid så enkelt att träffa och prata med nya människor, tycker Mohamad. Jag har vänner i andra kommuner som inte kan prata lika bra svenska. Danderyds kommun hjälper till med många aktiviteter för integration.

- Jag rekommenderar absolut det här till andra Danderydsbor, säger Anna. Det är en rolig erfarenhet och man har inget att förlora. Om man inte klickar med den man träffar kan man be att få en ny matchning med en fikakompis.

Hitta din nya kompis här:
www.kompisbyran.se/danderyd



Här tömmer du din båttoa

För dig som längtar efter att kasta loss kan det vara bra att ha koll på det praktiska som hör båtlivet till.

Till exempel är det förbjudet att släppa ut toalettavfall från fritidsbåtar sedan 2015.

Använd toalettömningsstationen vid Stocksunds båtklubb/Marina läroverket i Stocksunds hamn istället. Här finns det också en bottentvätt för båten.

Sist men inte minst – kom ihåg att inte slänga din soppåse i en offentlig papperskorg. De är till för mindre skräp. Släng den vid din båtklubb eller hemma i ditt avfallskärl istället.

Sommartider bygglovsjouren

24 juni - 30 augusti har bygglovsjouren öppet helgfria vardagar 10.00 - 11.30.

2 september återgår vi till ordinarie telefontider.

Den 18 juni är sista dagen att få träffa en handläggare på bygglovsrådgivningen innan vi stänger för sommaren.

Rådgivningen öppnar igen tisdagen den 3 september.

Sommartips för dig som sorterar matavfall

Tack till dig som sorterar matavfall! Här kommer tips om hur du tar hand om ditt matavfallskärl i sommar.

Att sortera ut matavfall är riktigt smart. Istället för att bränna upp denna näringsrika resurs i onödan kan vi tillsammans återvinna den och producera biogödsel till åkrar och biogas till bussar och bilar (helt koldioxidneutralt dessutom).

- Ställ avfallskärlet i skugga om du har möjlighet till det. När värmen stiger i kärlet kan lukten öka.
- Lägg lite tidningspapper i botten på avfallskärlet för att suga upp fukt från påsarna.
- Spreja kärlet och avfallet med ättika för att få bort lukt och bakterier. Skölj ur kärlet då och då. Du också beställa kärltvätt från kommunen till en extra kostnad.
- Ska ni äta skaldjur? Frys in skalerna i en papperspåse och lägg dem i kärlet först när det är dags för sophämtning.
- Se till att locket inte glappar på ditt avfallskärl. Då kan fåglar och andra djur lockas dit.

Sommartips för fastighetsägare

Vattna lagom

Samla regnvatten för att vattna i din trädgård. På så sätt kan vi hushålla med dricksvattnet. Se också till att stänga av kranarna ordentligt när du åker på semester.

Granssamverkan

Se till att informera grannarna om du åker iväg. Se också till att ditt hem ser bebott ut, även när du inte är hemma.



Nu renoveras tre broar i kommunen

Under sommaren renoveras två broar på Vendevägen vid trafikplats Danderyds sjukhus. Även Fribergabron, gång- och cykelbron vid Mörby centrum, renoveras och stängs av helt under sommarlovet.

Det är dels broarna över Föreningsvägen och över E18 vid trafikplats Danderyds sjukhus som ska renoveras. Broarna byggdes år 1975 och håller enligt regelbundna inspektioner fortfarande god kvalitet trots sina nästan 50 år i trafikens tjänst. Nu är det ska tätskiktet mellan betong och asfalt som ska bytas.

Så påverkas trafiken

Vägarbetet pågår från juni till oktober. Trafikanter som kör av och på vid trafikplats Danderyds sjukhus påverkas främst. Det kommer att vara möjligt att köra över broarna på Vendevägen under reparationsarbetet, men framkomligheten är begränsad.

För att slippa eventuella köer kan trafikanter köra på och av E18 vid trafikplatserna Inverness, Mörby Centrum och Danderyds kyrka.

Fribergabron stängs av

Den tredje bron som renoveras är Fribergabron, den gång- och cykelbro som går över E18 vid Mörby centrum. Fribergabron är en viktig passage för bland annat elever och personal på Fribergaskolan därför. Den stängs av helt under sommarlovet för att renoveringen ska gå så snabbt som möjligt och bli klar till skolstart.

Läs mer på www.danderyd.se/fribergabron och www.danderyd.se/broar

Nominera till kvalitetspriset inom äldreomsorg!

Har du eller en anhörig fått utmärkt omsorg och stöd från någon utförare inom äldreomsorgen? Då kan du nominera till Socialnämndens kvalitetspris!

Kvalitetspriset är ett sätt att stimulera och uppmuntra både privata och kommunala verksamheter som med nytänkande, engagemang och professionalism har utmärkt sig och spridit erfarenheter inom ett eller flera områden.



Skicka in din nominering för 2019 års pris senast 1 september.

För mer information:
www.danderyd.se/kvalitetspris

Danderyd bäst enligt Cykelfrämjandet

Danderyd är bäst bland små kommuner på att främja cykling. Det visar resultatet från Kommunvelometern 2019, en stor granskning av kommunernas cykelarbete som Cykelfrämjandet genomför varje år.

Danderyd knep första platsen i kategorin små kommuner med ett invånarantal upp till 50 000 och priset delades ut vid SKL:s och Trafikverkets nationella cykelkonferens i Helsingborg den 23 maj. I mätningen tittar man på såväl infrastruktur och organisation som information.

- Det är naturligtvis jätteroligt att Danderyd når den här fina placeringen. Kommunen har under många år arbetat systematiskt och på bred front för att öka cyklingen i kommunen och placeringen i Kommunvelometern är en bekräftelse på att vi gör rätt insatser, säger Jonas Acebo, trafikstrateg på Tekniska kontoret.

Många har upptäckt fördelen med att cykla. Antalet cyklister som passerar cykelräknarna vid Stocksundsbron har ökat med 39 % de senaste fem åren. Under 2018 noterades nytt rekord med 638 186 cykelpassager.



Årets stipendiater har utsetts!

Kultur- och fritidsnämnden har nu beslutat vilka som ska tilldelas årets stipendier.

Årets hedersplakett:

Johan Stengård,
musiker och saxofonist.

Årets ungdomsledare:

Christer Klinth från
Stocksunds båtklubb och
Axel Dahl från SDE Hockey.

Årets kulturstipendiater:

Teja Lindmark, harpa
Sofia Eriksson, måleri
Fredrika Elming, måleri
Hampus Landsell, trummor
Iris Weström, måleri
Maia Troconis Wetter, piano
Melina Djurestad Kolocoudias, sång
André Holm, violin
Ali Reza Sultani, film
Olivia Lövgren, sång/piano
Kajsa Lidvall, måleri.

Stipendierna delas ut vid kommunens nationaldagsfirande på Djursholms slott.

Bilder och motiveringar:
www.danderyd.se/stipendier



Sommarlovsboken

Låna och läs fyra böcker och skriv om dem i en läsdagbok.

Nu kan du som är 6-12 år hämta en läsdagbok på Danderyds bibliotek. Lämna sedan in din ifyllda läsdagbok mellan 1 augusti och 6 september, så får du en bok i present!

Avslutning sker den 6 september kl 15-17 på Enebybergs bibliotek. Då kommer författaren Martin Olczak på besök. Välkommen!

På gång i Danderyd 28/5 - 21/8

Fira midsommar i Danderyd

Kvarnparken

Kl 13-16:30. Danderyds Hembygdsförening bjuder in till sedvanligt firande. Stången kläs redan på onsdagen från kl 18. Glass till alla barn som hjälper till då!

Djurholms slottspark

Torsdag den 20 juni kl 18.00 kläs midsommarstången. På midsommarafton den 21/6 reser vi midsommarstången kl 16.30. Efter dansuppvisning av Danderyds folkdanslag blir det dans och lekar kring stången för stora och små. Försäljning av glass och läsk.

Enebybergs gård

9.00 kom med blommor och hjälp till att klä och resa stången! Dans och lekar börjar kl 13.00. Begränsad servering, ta med kaffekorg. Enebybergs Gårds Förening. Se www.enebyberg.com

• 27/5-20/6

Akvareller och oljor av Gunilla Tuvin. Enebybergs bibliotek

Skrivarkurser för barn

Skrivarkurs med Eva Susso för unga 13-18 år

7-8/8 kl 13-16

på Danderyds bibliotek, Mörby centrum. Fundera igenom ett tema och uppfinn en huvudkaraktär inför besöket! Anmäl dig till jennifer.coccomo@danderyd.se

Notera redan nu helgen 7 - 8 september för

Danderyds konstrunda

I år är det rekord i anmälningar. 80 konstnärer kommer att delta och öppna sin hem och ateljéer under Danderyds konstrunda helgen den 7-8 september.

Det är mycket spännande konst att se fram emot. Förutom gamla bekanta kommer ni att få stifta bekantskap med många nya och även mycket unga konstnärer.

Trevlig sommar och välkommen i september till en fantastisk konstfest!



www.danderydskonstrunda.se



Konsert med Doug Seegers

21/8 19.00

Doug Seegers med band kommer tillbaka till Danderydsgården!

De flesta känner till historien om den hemlöse gatumusikanten som upptäcktes i tv-programmet Jills veranda.

Boka din biljett för 495 kr på tickster.com. Biljetter på plats kostar 550 kr. Fikaservering.

Åldersgräns 13 år.

Danderydsgården, Noragårdsvägen 27.

Danderyds gård

Skicka dina evenemangstips till pagang@danderyd.se
Läs mer på www.danderyd.se/pagang



Kommunstyrelsens ordförande på praktik

I mitten av maj praktiserade kommunstyrelsens ordförande **Hanna Bocander på Information Danderyd, vårt kontaktcenter i Mörby centrum.**

Under en förmiddag fick Hanna hjälpa till att hantera ärenden från Danderydsborna, både via besök och digitalt.

- Det har varit lärorikt för mig att få spendera tid med kontaktcenters serviceinriktade medarbetare och få veta mer om deras uppdrag, berättar Hanna Bocander. - Vidare uppskattar jag mötet med Danderydsborna, det ger mig en bättre förståelse för vilka frågor som är viktiga och hur vi i kommunen ska tänka för att göra Danderyd ännu bättre.



Öppet cafe för anhörigvårdare

Anhörigcafé i samarbete med Svenska kyrkan på Andrum i Mörby centrum, plan 5 (uppgång vårdcentralen).

Välkommen den 5 juli och den 6 september kl. 13-15.

Läs mer på www.danderyd.se/anhorigstod



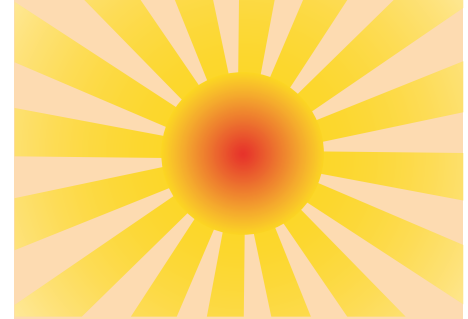
Bad och simskola

Kvarnparksbadet har öppnat!

Välkommen till en ny säsong med bad i tempererade bassänger, pingis, märkestagningsdagar samt en trevlig uteservering!

Endast ett fåtal platser kvar i vår mycket populära simskola!

www.kvarnparksbadet.org
Noragårdsvägen 29a, Danderyd



Värmebölja?

Extrem värme är farlig för alla, men du som är äldre, kroniskt sjuk eller har en funktionsnedsättning är särskilt utsatt.

- **Var uppmärksam på inomhustemperaturen.** Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen blir 26 grader eller mer under tre dagar i följd.
- **Öka vätskeintag – vänta inte på törstkänsla.** Undvik dock stora mängder söta drycker och alkohol. Ät gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt. Har du en funktionsnedsättning kan du behöva hjälp med att dricka.
- **Försök ordna en sval miljö.** Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Försök att vistas på bostadens svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.
- **Ordna svalkande åtgärder.** En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.
- **Minska den fysiska aktiviteten,** framförallt under dygnets varmaste timmar.
- **Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan.** Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens samt nyttillkommen yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vissa läkemedel, som t.ex. vätskedrivande kan behöva justeras vid värmebölja. Kontakta sjukvården för råd vid nyttillkomna eller förvärrade besvär enligt ovan.