

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - november 2018



Foto: Margareta Sutton

Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kallele till Årsmöte</i>	3
<i>Aktiviteter</i>	4-5
<i>Viktiga telefon nummer, mm</i>	6
<i>Julbord</i>	7
<i>Julmarknad</i>	7
<i>Nyårsvaka i Villan</i>	7
<i>Cirklar</i>	8-9
<i>Resor och utflykter</i>	10-13
<i>Var rädd om ditt kontokort</i>	14
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	15

Ordföranden har ordet



Alla våra aktiviteter är i full gång. Hösten har varit varm och ljus men nu mörknar det tidigt igen. Vilka som ska regera Sverige och Haninge är fortfarande oklart när vi är i början av november. Låt oss hoppas att partierna åtminstone kommer överens om sänkt skatt för oss pensionärer. I vår förening har vi börjat planera för julens aktiviteter med flera julbord och julmarknad. Förutom julbordsresan med Rosella planerar vi nu för ett alternativt julbord i Villan. Även i år blir det möjligt att delta i Nyårsfirande i Villan. Förra årets firande blev en succé. Se inbjudningar inne i tidningen.

Renoveringen i Västerhaninge församlingshem är färdig och det går åter att hyra lokalerna för våra månadsmöten. Tyvärr är församlingssalen inte renoverad förutom det lagade podiet. Den dåliga högtalaranläggningen är inte utbytt. Köket är nytt. Eftersom en del av våra medlemmar tycker att det är svårt att ta sig till Lidakyrkan kommer vi att prova församlingshemmet den 28 november och till årsmötet den 19 februari. Månadsmötet den 29 januari blir i Lidakyrkan, eftersom vi då behöver den tekniska utrustningen som finns där. Se program inne i tidningen. Vi kommer därefter att ta ett beslut om var vi ska vara fortsättningsvis.

Medlemsavgift 2019

På årsmötet i år tog vi beslut om att höja årsavgiften med 30 kr. Samma höjning som förbundsavgiften kommer att höjas. **Vår årsavgift för 2019 blir 260 kr.** Vi fortsätter med central uppbörd och inbetalningsavi kommer att skickas ut från förbundet i januari och ska **vara betald senast den sista februari.** Varje avi har ett unikt ocr nummer som du måste uppge om du betalar på annat sätt än med avin.

Inför julen tackar vi i styrelsen speciellt alla våra funktionärer för er viktiga insats som gör det möjligt för vår förening att driva vår innehållsrika och uppskattade verksamhet.

Allt Gott inför Julen och ett riktigt Gott Nytt År önskar jag er alla.

Tack för i år och välkomna tillbaka till alla våra aktiviteter som startar i januari.

Margareta

Tidplan för utgivning Runskriften 2019

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen, vecka
Nr 1 Årskalender	14 december 2018	3
Nr 2 Runskriften	19 mars 2019	14
Nr 3 Runskriften	16 augusti 2019	36
Nr 4 Runskriften	15 november 2019	49

Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte

Välkomna till vårt årsmöte 2019 den 19 februari kl 13:00.

Lokal: Västerhaninge församlingshem.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet (22 januari). Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga senast en vecka före årsmötet.

Margareta Sutton
ordförande

Aktiviteter

Gubbröra en ny verksamhet i Runstenens regi

Omkring 65% av Runstenens medlemmar är kvinnor. Som följd av detta, har många av våra studiecirklar fått en kvinnlig profil. Nu har vi försökt hitta något som kan attrahera männen och då har det blivit "Gubbröra".

Verksamheten består i att vi träffas några stycken, varannan onsdagskväll, i Villan och bara umgås. Ibland har någon ett litet föredrag med sig för att få igång åsiktsutbytet och andra gånger tar diskussionerna fart ändå. Ingen föransmälan behövs för att delta och inga övriga tvång heller.

Prova gärna att lägga några timmar på att samtala med jämnåriga över en öl eller ett glas vin. Vi träffas jämna veckor kl 1830 och slutar när vi snackat färdigt, vilket brukar inträffa efter 1½ till 2 timmar.

Datum för "Gubbröra" 2018: 14:e november, 28:e november, 12:e december.



Månadsmöte den 27 november

Vi får besök av Anita Allard och hennes band. Vi får höra *-melodier vi minns-*. OBS! Platsen blir församlingshemmet i Västerhaninge kl. 13.00. Välkomna.

Temakväll

Vi genomför årets sista temakväll den **30 november** och ägnar då kvällen åt minnet av Karl XII.

Det är exakt 300 år sedan kung Karl stupade. Menyn är i skrivande stund inte helt klar, men kommer att ha någon koppling till kungen. Vill du uppleva detta, kontakta då Jan Reimann jan.reimann@glocalnet.net alternativt mobil 0735148466. **Du kan anmäla dig tidigast den 19:e november.**



Telefonnummer till föreningen

Vi har numera telefonnummer **070-872 05 08**.

Vi svarar säkrast på måndagar mellan kl. 13-15 eller torsdagar mellan kl. 11-14.

Om du vill ha ett snabbt svar är det bättre att skicka ett mail under adress spfrunstenen@telia.com

Svar lämnas i regel samma dag. Om du inte har tillgång till mail så ring någon av styrelsens ledamöter och deras telefonnummer finner du sid19.

Månadsmötet den 29 januari 2019

Plats: Lidakyrkan

Ta hjälp av datorn, din egen, barnbarnets eller på biblioteket!

På månadsmötet vill vi berätta och visa praktiskt hur du kan använda den nya tekniken – begripligt för alla.

- Har du rätt till bostadstillägg?
- Hur betalar du räkningar!
- Hur undviker du att bli lurad?
- Vilken information finns på Runstenens hemsida?

Vid månadsmötet kommer vi att visa en information från Pensionsmyndigheten om bostadstillägg och visa exempel på hur du enkelt får reda på om du är berättigad till detta.

Vi kommer också att visa fördelarna med att hantera betalningar med hjälp av datorn och hur man genomför en betalning med hjälp av BankID eller E-legitimation.

Hur undviker jag att bli lurad av personer som vill komma åt mitt konto? Polisen och Myndigheten för samhällsskydd (MSB) har ett material.

Hur hittar du till Runstenens egen hemsida och vad finns det för information där?

Frågorna är många och vi ska försöka att förklara och informera om hur man kan få tillgång till de möjligheter som datorerna ger. Allt detta vill vi förmedla på ett sätt som är begripligt för alla, inte bara de som redan idag är väl bevandrade i datorernas underbara värld.

Vid månadsmötet kommer frågan att ställas om det finns behov av att Runstenen arrangerar en mötesplats dit man kan vända sig med frågor med koppling till dator och ekonomi. Vi vill också ventilera frågan om vilka datautbildningar Runstenen bör arrangera?

Välkommen till måndagscafé

Alla helgfria måndagar året runt har vi måndagscafé med hembakat bröd.

Kostnad 20:00 kronor/person.

Tid 13.00– 15.00.

Vi börjar den 14 januari 2019.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Väntjänsten

Eva Lindgren



Välkommen till sopplunchen

Soppluncher varje torsdag mellan kl 11.30 - 14.00.

Kostnad 40:00 kronor/person.

Vi börjar den 10 januari 2019.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Väntjänsten

Ulla Garpenhag



Underhållare Sören Strid, Tallink Siljas stora underhållare
på Månadsmötet den 30 oktober 2018.

Foto: Anders Öhlander



Viktiga telefonnummer

1177 Vårdguiden

112 Det numret ringer du i nödsituationer när det handlar om att rädda liv

11 313 Här får du information om större händelser eller stor trafikolycka och hur du skall agera.

11 414 Polisens rikstäckande nummer, där du gör en anmälan och kan lämna tips eller söka någon inom polisen.

606 76 00 Direktnummer till kommunens äldrelots som arbetar med hot och våld i nära relationer. Ewa Ahlström tel. 08 6067495 eller Linda Wahlberg 08 6068385.

JULBORD

Julbord på Rosella den 5 december

Bussen startar från församlingshemmets vändplan kl. 9.00.

Glöm ej ID-handling.

Varmt välkomna alla 57 anmälda hälsar Inger de Wendel.

Julbord i Villan den 11 december kl. 12.00

Vi kommer i år att ordna julbord i villan.

Plats finns för 24 personer. Kostnad c:a 250 kr.

Välkomna att anmäla er **senast den 1 december** till Inger de Wendel 08-500 306 54.

Julmarknad - glöggmingel den 14 december kl. 15.00

Här kommer våra medlemmar att sälja sina tillverkade alster.

Bakat (går åt fort), sytt, vävt, stickat, smycken mm mm Vi ses i villan.

Meddela gärna Inger de Wendel 08-500 306 54 om du har något att sälja.

Välkomna.

Julbordet på hotell Winn är avbokat!

Litet intresse.

Nyårsvaka i Villan 2018

Förra året, 2017, arrangerades en middag med nyårsvaka i vår föreningslokal i villa Runstenen. Det allmänna omdömet var att tillställningen var både välsmakande och mycket lyckad även i övrigt. Det finns därför planer på att upprepa förra årets uppskattade förlustelse, förutsatt att intresset finns hos våra medlemmar. Av naturliga skäl är menyn i skrivande stund inte fastställd, men kommer att bestå av förrätt, varmrätt, dessert och tillhörande drycker. Kostnaden kommer att ligga runt 250:-/kuvert.

Vill du vara med på detta kalas, kontakta då, thomas.hansell@bredband.net Då antalet deltagare är begränsat är det principen först till kvarnen som gäller. Anmälan om deltagande **tidigast den 4 december och senast den 12 december**. Om du inte kan skicka mail kan du ringa Thomas på telefon 070-456 86 06.

Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Margareta Närlund, tel. 073 969 0146. Deltagarkostnad/termin: 100 kr inkl. kaffe. Ev. litteraturkostnad tillkommer.

Cirklar	Cirkelledare	Tel	Start
Aktie och fond A	Olof Söderqvist	500 269 78	17 jan
Aktie och fond B	Olof Söderqvist	500 269 78	24 jan
Akvarell, "Ochra"	Margareta Närlund	073 969 01 46	16 jan
Backgammon	Pelle Pettersson	070 5941678	18 jan
Boule (M och To)	Stig Sandberg	0731416354	April
Bowling	Leif Munter	070 736 15 09	9 jan
Bridge	Bror Wahlberg	500 290 65	10 jan
Bridge nybörjare	Kerstin Engqvist	070 550 42 53	15 jan
Bridge forts	Inge Larsson	070 171 04 61	15 jan
Data bildbehandling, forts.	Bo Johansson	500 307 54	14 jan
Datautbildning prel	Inge Larsson	070 171 04 61	17 jan
Datautbildning nyb	Rolf Gunnarsson	070 563 7232	14 jan
Engelska nyb.	Eva Thoren	500 277 56	28 jan
Engelska forts.	Andy Sutton	070 765 62 24	21 jan
Franska	Gunnar Redelius	072 192 52 42	16 jan
Historia	Jan Reimann	500 224 08	9 jan
Konstcirkel 1	Berit Karlsson	501 509 64	18 jan
Konstcirkel 2	Gerd Lillieroth	076 6146771	25 jan
Litteratur 1	Birgitta Stjernberg	500 245 64	30 jan
Litteratur 2	Solveig Hasselqvist-Ax	070 600 90 88	8 jan
Matlagning	Karel Hertogs	500 302 56	Ej klart
Målarcirkel	Christina Hansson	500 205 87	29 jan
Spanska	vakant		
Tai chi	Ulla Söderqvist	500 269 78	15 jan
Teckning	Jennie Gustafsson	070 588 02 36	15 jan
Tysk konversation	Gudrun Schwebs	500 266 06	28 jan
Vävning	Christina Hertogs	0725171935	9 jan

Datautbildning

Datautbildning på SPF

Vintern-våren 2019.

Kursinnehåll:

- Grunderna i Windows
- Grunderna i Word och PowerPoint
- Information om hur surfplattor fungerar och vad man kan använda dessa till
- Information om hur smarta telefoner kan användas inom IT-området.

Lärare Inge Larsson

0701-71 04 61, inge.la30@gmail.com



Bildbehandling - Fortsättning

Vårterminen 2019

Start 2019-01-14 kl.12.30

Studieledare Bo Johansson

tel: 08-500 307 54, 070-326 49 99

E-post: johansson.bib@gmail.com



Bildbehandling - Nybörjare

Vårterminen 2019

Start 2019-01-14 kl.09.30

Studieledare Rolf Gunnarsson

tel: 070-563 72 32

E-post: rolf.gu@telia.com

OBS. Anmälan senast 2018-12-31



Matlagningskurs

Någon gång under våren kommer **Karel** att ännu en gång försöka bibringa oss insikter i matlagandets ädla konst. Utbildningen är så upplagd att deltagarna tillreder förrätt och efterrätt en torsdag och avsmakar dessa läckerheter, tillsammans med tillhörande dryck.

Nästa dag, som brukar vara en fredag, tillagas varmrätten, varpå även den avsmakas tillsammans med erforderliga tillbehör. Påföljande dag, som vanligtvis är en lördag, är det Grand Final och alla rätterna tillagas, med de korrekationer som gjorts efter genomförda avsmakningar. Inbjudna gäster make/maka/kompis/svärmor/syster/broder eller vem du valt att dela din njutning med inbjuds att delta i evenemanget.

Vill du uppleva detta, kontakta då Karel Hertogs på adressen christina.hertogs@telia.com Exakt tid för när detta kommer att genomföras kommer att meddelas under våren.

Resor

Resa till Bodensjön och Mainau med Reseskaparna

1:a maj, 2019.

Resan är på 6 dagar.

- Dag 1** Vi flyger med SAS från Arlande till Zürich där vår reseledare Jöran Nielsen möter oss. Vi åker längs Zürich- och Wahlensjö till Lichtensteins huvudstat Vaduz för ett kortare lunchstopp. Vidare till Feldkirch i Österrike där vi ska bo 5 nätter. Gemensam middag på hotellet.
- Dag 2** Idag skall vi bekanta oss med Bodensjön och några av dess sevärdheter. Friedrichshafen och Zeppelinmuséet där Greve Zeppelin tillverkade dessa luftskepp. Pitttoreska Lindau samt Bregenz. Därefter blir det vinprovning med möjlighet att köpa några flaskor men sig hem. Middag på hotellet.
- Dag 3** Vi gör en båttur på Bodensjön och anländer till Blomsterön Mainau vid lunchtid. Vi har gott om tid att njuta av blomsterprakten. Åter i Feldkirchen besöker vi Slottet Schattenburg för att äta en tvårätters middag.
- Dag 4** Vi tar oss till Chur i Schweiz för att åka en tur med Bernina Expressen. Tåget åker över Berninapasset, 2253 meter över havet. Genom panoramafönster ser vi ut över bergspass, vilda vattenfall, vidsträckta glaciärer och många byar passerar vårt tågfönster. Väl framme i Tirano är vi plötsligt i Italien. Tillbaka i Feldkirchen väntar en Österrikist Folklorekväll och middagsbuffé.
- Dag 5** Vad vore ett land utan ostar. Vi besöker en ostproducent, tittar på produktionen och naturligtvis avsmakning. Sen går färden vidare till Schwägalp 1300 meter över havet. Väl hemma på hotellet väntar kocken med middag.
- Dag 6** Vi lämnar hotellet för att åka till Zürich där vi får en stadsrundtur samt lite tid att se staden innan vi åker till flygplatsen för återresan till Sverige.

Begränsat antal platser.

Pris 14950 kr/person

Enkelrum 1550KR

För mer information ring Dieter Stephan Tel: 070-517 80 40 eller

E-post ranexoskar@hotmail.se



Åboland och Finland i mitten av augusti 2019 på 5 dagar

- Dag 1** Bussen hämtar kl 7.00 i Västerhaninge. Vi åker till Grisslehamn och tar färjan till Eckerö. På färjan serveras en enkel frukost. Efter en improviserad tur i Mariehamn fortsätter vi till Långnäs på ostligaste Lumparland. Här kör vi ombord på M/S Skiftet. Efter 2,5 timmars sjöresa stiger vi i land på Kökar och installerar oss på hotellet Brudhäll. Middag på hotellet.
- Dag 2** Kökar har en intressant historia som utpost till Finland. Vi besöker den lilla vackra kyrkan och klosterruinen samt Aplagården, där man tillverkar äppeljuice, marmelader, saft mm. Vi tar färjan till Galtby som ligger på ön Korpå, och fortsätter till Åbo via Pargas. I Åbo bor vi på centralt belägna hotellet Plaza. Middag på hotellet.
- Dag 3** Under en busstur visar oss en lokalguide Åbo. Därefter fortsätter vi till Hangö, där Finlands sydligaste spets finns. Vi börjar besöket med att äta lunch på restaurang På Krogen vackert belägen nära vattnet och marinan i Hangö. En lokalguide tar oss med på en rundtur i Hangö då vi får bekanta oss med Hangös unika natur, maritima miljö och Hangös historia. Efter det intressanta besöket fortsätter vi till Helsingfors där vi bor på Hotellet Grand Marina beläget vid hamnen i den östra delen av centrum. Middag på hotellet.
- Dag 4** Vi startar dagen med en rejält stadsrundtur. Vi får se alla de kända sevärdheterna och gör ett besök i den berömda Tempelkyrkan som ligger insprängd i berget. Vi besöker Borgå. Turen går via kyrkan och Runebergs hem bland mycket annat. Innan vi lämnar Borgå äter vi lunch på någon lämplig restaurang. Vi tar farväl av Helsingfors och går ombord på färjan till Stockholm. På kvällen äter vi en buffé där vin och öl ingår.
- Dag 5** Medan vi sakta glider in mot Stockholm tar vi för oss av den stora frukostbuffén i matsalen.
10.00 lägger färjan till och vid cirka 11.00 är vi i hemma i Västerhaninge efter en intressant och upplevelserik resa i vårt östra grannland.

Priset för resan är cirka 6000 kronor.

För mer information ring Dieter Stephan tfn 0705178040

E-post ranexoskar13@hotmail.se

Vi reser med: Sundbergs Busstrafik AB



Helsingforsresan 2018-10-09-11

Eftermiddagen den 9 oktober samlades ett förväntansfullt gäng Seniorer på Kyrkvägen i Västerhaninge. Vi togs emot av vår reseledare Lisbeth Antelius och kunde snart påbörja resan med Håbobuss till Vikingterminalen, och M/S Gabriella, där ytterligare resenärer anslöt, vi blev då 39 personer.

På grund av att A-hyttorna blivit överbokade, fick en del av oss förmånen att tilldelas lyxhytt. Under natten blev det litet sjögång och lyxhytterna, som ligger på däck 11, fick känna av sjögången något och de som valt B-hytt fick höra dunket av vågorna mot bordläggningen.

Efter att vi installerat oss i våra hytter var det dags för buffémiddagen, den var som vanligt på dessa turer mycket riklig och omväxlande. Runstenen hade fått några bord i utkanten av matsalen, vilket gjorde att ljudnivån inte blev så hög, så att de med hörapparat kunde höra sin bordsgranne ganska bra. Efter middagen drog sig många tillbaka till sina hytter.

Efter en god och närande frukost var det dags att promenera till Svenska teatern, via Salutorget och Esplanaden, en promenad på en och en halv kilometer. Många av oss hade sett Chess tidigare. Denna version var något annorlunda men artisterna var utomordentligt bra med mycket bra sångröster och många skickliga dansare. När vi kom ut från teatern möttes vi av strålande solsken och återvägen till båten gick via Esplanaden och flera stopp vid salutorget, som bjöd på allehanda hantverk.

Allmän samling för att avnjuta ett glas mousserande vin innan vi satte oss till bords i Restaurang À la carte Seafood Bar för en tre-rätters Skeppsmeny, bestående av rökt renmousse, flankstek med tillbehör och blåbärskaka med kaffe. Trevlig samvaro med nya bekanta. Några av oss tog en svängom på dansgolvet innan det blev dags för bingen.

Åter igen en god och närande frukost innan M/S Gabriella lade till vid Vikingterminalen, där vår buss väntade på oss för hemfärden till Västerhaninge.

Hjärtligt tack till Lisbeth Antelius för utmärkt värdskap. Vi rekommenderar att fler nya medlemmar i Runstenen kommer med på dessa trevliga resor.

Lisbet och Christer Heilborn

Vi gläds i föreningen över alla uppskattade resor vi hittills gjort – korta som långa och hoppas att många fler upptäcker vår reseverksamhet framöver.

Styrelsen undersöker förutsättningarna att anordna fler prisvärda dagsresor (1-2 dagar) framöver som ett komplement till nuvarande utbud.



Ny resa till härliga Italien!

Nu har du ny chans att följa med på den uppskattade resan till Haninges vänort Formia i Italien. Formia ligger mellan Rom och Neapel, i hjärtat av en mycket intressant plats med möjlighet till givande utflykter i området.



Resan är fullmatad med kultur, historia, badliv, shopping, god mat och goda viner.

Preliminärt datum 1-9 september 2019.

Redan nu finns förfrågningar om plats så hör av dig om du vill veta mer.

PS. I år 10-årsjubileum av resan med flera spännande utflykter.

Kontakta oss för mer information:

Bruno, bruno@picano.se - 070-761 77 51

Margaretha, margaretha@picano.se - 070-606 71 82



Sören Strid sjunger och spelar på månadsmötet den 30 oktober



Var rädd om ditt kontokort

En allmän trend tycks just nu vara ett ökat intresse av andras kontokort. En grupp som verkar vara särskilt intressant är vi som uppnått vuxen ålder. Man chansar på att vi inte är insatta i alla tekniska nyheter och man utnyttjar även att vi i vissa fall börjar få lite dåligt minne ibland. De vanligaste tillvägagångssätten för att komma åt kontouppgifter är två. Man tittar över axeln på en kortbetalare, ser då lösenordet och sedan själ man kortet. Därefter är det fritt fram att handla eller göra bankomatuttag. Det andra är att utge sig för att vara någon som har ett seriöst behov att få tillgång till kontouppgifterna.

I det första fallet ska du alltid tänka på att dina lösenord är åtråvärda, skydda dem därför för insyn från obehöriga. Förvara ditt kontokort på ett säkert sätt.

Myndigheter, försäkringsbolag och banker **ringer INTE** för att få dina kontouppgifter. Blir du uppringd av någon som påstår sig behöva dina kontouppgifter för att betala tillbaka något som du av misstag betalat, så avsluta snabbt det samtalet och rekommendera gärna det uppringande att resa till någon plats där det är betydligt varmare. Tänk själv på hur du gör när du betalar en räkning. Inte behöver du betalningsmottagarens personliga kontouppgifter för att genomföra din betalning. Skatteverket ringer INTE runt till 3-4 miljoner mottagare av skatteåterbäring för att kunna genomföra en utbetalning av överskjutande belopp. Kontouppgifterna behövs när man ska genomföra ett uttag från kontot INTE när man ska göra en insättning. En sund misstänksamhet är alltid nyttig, men bli därför inte rädda för att använda de möjligheter som digital hantering av pengar ger. En rätt användning av de digitala möjlig-heterna ger en större säkerhet än vad som är fallet med hantering av kontanter.

En annan avart som dykt upp är den att någon ringer och uppger sig vara en nära anhörig som helt oförskyllt hamnat i en ekonomiskt ofördelaktig situation och att man behöver ett högst tillfälligt lån. Även i detta fallet är en sund misstänksamhet att rekommendera. Ställ gärna några frågor som rimligen bara kan besvaras rätt av den som den uppringande utger sig vara. Fråga exempelvis den som uppger sig vara ett barnbarn hur hans syster mår. Svarar han, bara bra och du vet att ditt barnbarn inte har någon syster, ja då är det dags att avsluta samtalet med en önskan att den uppringande bör fara någonstans långt bort.

Enkla tips:

- Var rädd om ditt kort. Förvara det alltid på en säker plats och lämna det aldrig obevakat.
- Var noga med att skydda din PIN-kod. Se till att memorera koden och använd inte uppenbara sifferkombinationer (t.ex. sista fyra i personnumret).
- Undvik att skriva upp koden, vare sig det är på en lapp, själva kortet eller som en post i din telefonbok.
- Berätta aldrig för någon annan vad du har för kod. Det kan få ödesdigra konsekvenser.
- Om du tappar kortet, vänta inte med att spärra det utan gör det direkt. De flesta kortutgivarna har en spärrservice tillgänglig dygnet runt.



Styrelsen i SPF Seniorerna Runstenen 2018

SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge, expedition:

Adress: SPF Runstenen, Stationsvägen 30, 137 38 Västerhaninge.

Telefon 070 8720508 • E-post : spfrunstenen@telia.com

hemsida: www.spfseniorerna.se/runstenen

SPF Runstenen, föreningsnummer 010-879, org.nr 812 401 - 0987

Plus Giro 13 62 10 - 2

Margareta Sutton, Ordförande
E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070-937 30 50

Anders Öhlander, Vice ordförande
E-post: anders.ohlander@outlook.com

Tel 070-696 05 28

Thomas Hansell, Medlemssekreterare /Villaansvarig
E-post: thomas.hansell@bredband.net

Tel 070-456 86 06

Mona Rigamonti, Kassör
E-post: mona.rigamonti@ownit.nu

Tel 500 265 12

Jennie Gustafsson, Sekreterare
E-post: jenniegustafsson012@gmail.com

Tel 070-588 02 36

Inger de Wendel, Programansvarig
E-post: ingerdewendel@telia.com

Tel 500 306 54/070-865 58 07

Ledamöter

Jan Reimann
E-post: jan.reimann@glocalnet.net

Tel 500 224 08/073-514 84 66

Lena Vilmar
E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 0708-789 970

Ola Wiehager
E-post: ola.wiehager@bredband.net

070-789 07 50

Välj 2 par betala för 1! *

* Vid köp av kompletta glasögon från ordinarie sortiment, bjuder vi på ett extra par med din styrka. (Gäller utvalda bågar, lagerglas +6/2, värde upp till 2990:-). Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller t.o.m 2018-12-31

Stort sortiment
märkesbågar.

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?

Då skall du passa på nu, för fram t.o.m

2018-12-31, betalar du bara en krona!

Boka tid hos våra legitimerade optiker redan idag. Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej linser, intyg, recept etc).



1 kr.

(ordinarie pris 390:-)

Din Syn
Västerhaninge Optik

Centrumvägen 7
Västerhaninge C

Tidbokning telefon:
08-500 103 26

RAY-BAN | VASUMA | KUNO QVIST | TABERG | KOALI | SUPERDRY | LIGHTTEC
CARRERA | WESC | SKAGA | GUESS | ADIDAS | NEUBAU | ÖGA | NOMAD
TOM FORD | LINDBERG | SILHOUETTE | TABERG | GANT | PII | CRM | LE O E



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA

Runskriften nr 1, 2019 utkommer vecka 3.

Deadline för bidrag till Runskriften är **senast 14 december 2018**

på mejladress anders.ohlander@outlook.com och jan.reimann@glocalnet.net