

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 4 - november 2021



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Tidplan.....</i>	4
<i>Aktiviteter</i>	4
<i>Festkommittén/Temakvällar.....</i>	5-6
<i>Äldre frågor.....</i>	7-8
<i>Promenadgrupper</i>	8
<i>Handarbetscafé och Zumba.....</i>	9
<i>Julmingel och viktiga telefonnummer.....</i>	10
<i>Cirklar</i>	10-11
<i>Några bilder från hösten</i>	12
<i>Resor.....</i>	13-14
<i>Julbord / Julresa</i>	15
<i>Berättelsen om Äldreresan</i>	16-17
<i>Program Daglediga</i>	17
<i>Underhållsdag i Villan</i>	18
<i>Villa Runstenen.....</i>	18
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	19

Ordföranden har ordet



Hej allesammans!

Så är vi äntligen tillsammans igen i Runstenen! Pandemin är inte över än men möjligheterna att träffas inom våra verksamheter har ökat kraftigt. Och vi har ju under mycket lång tid övat på att visa varandra respekt, hålla avstånd och tvätta våra händer. Och känner vi oss lite sjuka avstår vi från att delta i den tänkta aktiviteten.

Som du säkert konstaterat genom att läsa förra numret av vår Runskrift (nr 3) så är många aktiviteter i gång, både gamla och nya.

Det sjuder av liv och rörelse i vår SPF Villa.

Styrelsen har i september ägnat mycket tid åt att analysera vår nuvarande verksamhet men framför allt på året som ligger framför oss.

Många av våra verksamheter står sig väldigt väl kvalitetsmässigt och lockar många medlemmar till kunskap, gemenskap och nöje. Glädjande är att vi nu i höst prövar några nya inslag på vårt smörgåsbord.

Vår förening skulle inte vara där vi är idag utan alla våra positiva medlemmar.

Tack vare ert intresse, engagemang och vilja har vi en livaktig förening med en bred, innehållsrik och inbjudande verksamhet.

Tillgången till en bra mötesplats och en stabil ekonomi ger oss trygghet. Och med kommunens positiva inställning till vår verksamhet ser vi gynnsamt på framtiden.

Men om vi tycker att allt är bra och slår oss till ro med detta slutar vi utvecklas och får svårt att överleva.

Vi ser tre utmaningar framöver.

- Hur möter vi dagens och morgondagens medlemmars behov av attraktiva och inbjudande verksamheter?
- Hur få vi fler medlemmar att engagera sig i de olika aktiviteterna och hur tryggar vi behovet av funktionärer nu och framåt?
- Hur kan vi rekrytera nya medlemmar i en tid då konkurrensen är stor om människors tid och engagemang?

Vi-alla medlemmar, behöver ge vårt bidrag till att utveckla vår verksamhet, ställa upp praktiskt där behov finns och genom att vara de bästa rekryterarna i föreningen. Om vi inte gemensamt tar ansvar för detta kan viss verksamhet behöva omprövas eller i värsta fall läggas ner. Vi är inte där ännu men börjar se vissa antydningar till detta. Flera funktionärer hintar om att orken tryter med sjukdom eller stigande ålder. Tack till er alla som redan idag ger ert bästa för föreningen och tack till er alla som framöver ser en möjlighet att bidra till att vi fortsatt kan erbjuda attraktiva verksamheter med tillgång till en välskött Villa med en trevlig trädgård.

I våra kontakter med Kommunen prioriterar vi boende och social samvaro för äldre samt kvaliteten i äldreomsorgen.

Vi vill lokalt förbättra och utveckla samarbetet i Västerhaninge-Tungelsta genom nära kontakter med PRO Västerhaninge. Detta har senast skett genom den gemensamma "Plangruppen".

Till sist. Vi gläds över att vara i gång igen med vår verksamhet och över att kunna mötas igen.

Men vi är också tacksamma för dig som enbart kan/vill vara medlem utan att mötas i aktiviteter. Ditt medlemskap är viktigt och ger oss styrka i att vi är en förening med många medlemmar.

Nästa Runskriften är almanackan för 2022 som jag lovar kommer att vara välfylld med ett spännande "smörgåsbord av aktiviteter".

Hösthälsningar

Anders

Tidplan för utgivning Runskriften 2021/2022

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen vecka
Nr 1 Runskriften	9 december 2021	2
Nr 2 Runskriften	3 mars 2022	12
Nr 3 Runskriften	5 augusti 2022	34
Nr 4 Runskriften	4 november 2022	47

på mejladress anders.ohlander@outlook.com och janzon.1718@gmail.com

Aktiviteter

Gubbröra våren 2022

Gubbröran är en verksamhet som vänder sig till alla medlemmar men som hittills mest besökts av äldre distignerade herrar. Avsikten har hittills varit och är fortfarande att skapa ett tillfälle där vi kan träffas i Villan och prata om ditt och datt. Gärna tillsammans med ett gott glas öl eller vin. Trots eller kanske tack vare den inriktningen brukar den allmänna uppfattningen vara att vi har trevligt under de timmar vi träffas. Vill du vara med och utveckla aktiviteten Gubbröra så är alla förslag och idéer välkomna. Skicka dina uppslag till janzon.1718@gmail.com, så kommer jag att ta hand om dem. Vårens kvällsträffar är förlagda till onsdagarna 12 januari, 26 januari, 9 februari, 23 februari, 9 mars, 23 mars, 6 april, 20 april, 4 maj och 18 maj. Vi startar klockan 1830 i Villan.

Alla är välkomna !

Janne Reimann



Tjejpatrullen

Vi planerar att ses någon eller ett par gånger under våren 2022.

Tanken är att vi tar oss till någon lämplig plats och besöker någon trevlig restaurang och äter lunch tillsammans klockan 13.00.

Om du är intresserad att ingå i Tjejpatrullen kan du vända dig till mig ingerdewendel@telia.com eller per telefon 070-8655807

Inför varje tänkt aktivitet skickar jag ut information.

Välkommen!

Inger de Wendel

Festkommittén/Temakvällar

I vår förenings verksamhet ingår bland annat att arrangera och genomföra trivsamma träffar med god mat som ett viktigt inslag. För att detta ska kunna förverkligas, är medlemmarnas medverkan en nödvändighet. Det som vi idag står för är Temakvällarna och Grillkvällarna.

För att ta den enklaste verksamheten först, så handlar det i fallet Grillkvällar om att ansvara för att grillen är tänd vid utsatt tid och att bord, stolar, porslin och glas finns på plats. Två personer brukar lösa detta med en insats per säsong. Diskning och återställning i övrigt sköter deltagarna gemensamt.

I fallet Temakvällar är uppgifterna både större och mer komplicerade. Här handlar det om att laga mat till c:a 40 personer, duka, ta emot gäster och deras betalningar. Bemanna baren, servera, diska och återställa lokalen. Två personer har det hittills gått åt för matlagning, två dukar och samma personer tar emot gästerna och bemannar baren. Dessa båda plus ytterligare två, sköter sedan även serveringen och genomför till sist avdukning och diskning. Dessa, totalt sex personer deltar gratis i det som Temakvällen har att erbjuda.

Vi som jobbar med festverksamheten har konstaterat att det är ett mycket uppskattat inslag i föreningens utbud. Det känns därför meningsfullt att lägga arbete på något som är efterfrågat och omtyckt. Alla temakvällar, undantaget en, som hade vegetarisk profil har varit fulltecknade och som lök på laxen kan nämnas att stämningen i gruppen är mycket god och alla hjälps åt efter bästa förmåga.

Tycker du att detta är något som verkar lockande att delta i? Då är du hjärtligt välkommen till gänget. Ta kontakt med gruppens samordnare Solveig Hasselqvist-Ax på adressen solvind998@hotmail.com och berätta vad du kan tänka dig hjälpa till med.

Månadsmöten

Månadsmötet den 25 januari, klockan 13.00

Röster från folkhemmet – Mats Strandberg Radiosporten underhåller och imiterar

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Månadsmötet den 22 februari, klockan 13.00

Årsmöte

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsmötet den 29 mars, klockan 13.00

Bedrägeri med underhållning

Pecke Abrahamsson, fd polis och nu föreläsare och musiker

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Månadsmötet den 26 april, klockan 13.00

Sång och musik

Johanna Martell och Michael Weiter

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Månadsmötet den 24 maj, klockan 13.00

Vårlunch - Ytterligare inslag planeras

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Välkommen till sopplunch/Träffpunkt - start den 13 januari 2022

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00.

Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår helgfria vardagar till och med den 2 juni.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Ulla Garpenhag



Välkommen till måndagscafé - start den 10 januari 2022

Alla helgfria måndagar året runt har vi måndagscafé med hembakat bröd. Kostnad 20:00 kronor/person. Tid 13.00 - 15.00.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Café Villan

Eva Lindgren

Temakvällar under våren 2022

Tillgången på sittplatser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälan till respektive temakväll. Om det skulle visa sig att antalet anmälningar understiger 20, tvingas vi tyvärr att ställa in kvällen.

Obs! att anmälan är bindande. Om det visar sig att avanmälan ej har kommit in senast dagen innan middagen, kommer vi att debitera avgiften för kvällen.

Priset för varmrätt, dessert och kaffe är 70 kronor.

Följande datum för temakvällar gäller under våren: 28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 april och 27 maj 2022. Välkomna klockan 1800.

Vi kommer senare att presentera måltidsinnehåll och anmälningstider mm.

Anmälan skall i fortsättningen ske till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 0706 60 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Vid eventuella frågor och om du skulle kunna tänka dig att vara med och laga mat till temakvällarna, hör gärna av dig till Solveig Hasselqvist-Ax, email solvind998@hotmail.com eller mobil 070- 600 90 88

Nyårsafton i Villan

Temakvällsgänget planerar också för någon form av nyårsfirande i Villan likt tidigare år. Mer information om detta längre fram.

Äldreresa

Tisdagen den 6 september 2022

Detaljerad information kommer att ges senare under året.

Anders Öhlander Margareta Sutton

Äldre frågor

Under 2021 och 2022 delar staten ut extra statsbidrag till kommunerna för utbildningsinsatser inom äldreomsorgen. För dessa bidrag satsar Haninge på:

- Utbildning av 58 medarbetare till vårdbiträden och undersköterskor.
- Vidareutbildning av 1:a linjens chefer.
- Utbildning av personal på vård och omsorgsboende i demensvård, psykisk ohälsa och palliativ vård.
- Rekrytering av en specialistsjuksköterska inom demensvård samt en dietist.

Matkasse

Äldrenämnden har tagit beslut om att upphandla en matkasse med ingredienser för enklare matlagning som pensionären ska kunna laga själv. Den kan beställas av alla 65+. De som har hemtjänst kan ansöka om utökad tid för att tillaga och äta tillsammans med hemtjänstpersonal.

Öppen träffpunkt i Västerhaninge

Förvaltningen kommer inom kort att öppna en ny lokal i centrala Västerhaninge för träffpunktsverksamhet på dagtid. Den ska ersätta den som fanns i Parkvillan.

Nya vård och omsorgsboenden

Under 2021 har kommunen öppnat Terrassen, ett vård och omsorgsboende på Rudsjöterrassen i Handen. Terrassen består av 6 avd. och ligger med fin utsikt över Rudan. Personalen på Terrassen arbetar alla heltid och är undersköterskor. Boendet är utrustat med den senaste tekniken och möbler och textilier har tagits fram i samråd med seniorer i Framtidsgruppen. För aktiviteter ute finns stora terrasser med odlingar, växter, redskap för träning samt en boulebana.

Ett nytt boende, Vendelsögården, har också öppnat i Vendelsö och drivs av företaget *Vardaga*.

Några satsningar

- Fortsatt införande av möbelkonceptet på vård och omsorgsboenden. Under 2022 slutförs detta med upprustning av Johanneslunds vård och omsorgsboende.
- Utveckling av sociala och kulturella aktiviteter samt ökad fokus på måltidernas betydelse på boendena.
- Förebyggande insatser för ökad trygghet t.ex. fixarservice, träffpunkter samt hembesök.

Budget 2022.

Den största satsningen går till äldreomsorgen där rambudgeten har ökat med 36 miljoner.

Våld i nära relationer.

Det finns ett team inom social och äldreförvaltningen som arbetar med dessa frågor. Behöver du hjälp ringer du relationsteamet för rådgivning. Tel. **08-6069140**.

Broddar

Kommer i mitten av november.

Seniormässa

En Seniormässa anordnas den 19 maj 2022 i Kulturen och på Poseidonstorg.

Frågor om äldreomsorg i Haninge

Ring mig så försöker jag att hjälpa dig.
Margareta Sutton mobil 0709-373050.

Promenadgrupper

Vi har en samordnare som håller ihop aktiviteten. Vi tycker det är viktigt sedan att varje promenadgång beslutar om var, när och hur man vill promenera.

Alltså ingen formell styrning utan gänget skapar sina egna förutsättningar.

Du som är intresserad av att komma med i något promenadgång skall anmäla dig till någon av nedanstående personer

Måndagar 2022, klockan 10.30

Solveig Hasselqvist solvind998@hotmail.com 070-600 90 88
och Wera Rosenholm wera.rosenholm@gmail.com
070-460 9474



(tänkbara områden: Norra, östra och centrala Västerhaninge)

Morgonpromenad 2022 med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad klockan 07.30 från Krigslida. Vi promenerar längs med järnvägen, fortsätter mot Mulstavägen och skiljs i korsningen Mulstavägen-Långvägen. Promenaden tar cirka en timme och många frågor får sin eleganta och väl genomtänkta lösningar under dessa tidiga morgontimmar.

Välkommen!

Janne Reimann, morgonpromenör med undantag för mycket regniga mornar.
janzon1718@gmail.com eller mobil 073-5148466

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

Välkommen till Runstenens handarbets- och stickcafé!

Efter jul träffas vi igen den **12 januari klockan 14.00-16.00** och därefter varannan onsdag samma tid under resten av terminen.

Målsättningen är att ni alla som gillar att handarbeta ska känna er välkomna till två timmars gemenskap med likasinnade. Det handlar inte om utbildningstillfällen utan om att lära av varandra och ha en trivsamt gemenskap.

Vi är 8 värdinnor som är på plats 2 åt gången. Vi erbjuder kaffe eller te med något gott därtill. Priset är 20 kr per person och tillfälle.

Vi ser fram emot att träffa er!

Om ni har några frågor går det bra att ringa till

Anja Bohm 073-374 8472 eller Ilona Björk Bovin 070-561 8040

Zumba

Vi planerar för att genomföra några pass under våren 2022

om intresse finns i tillräcklig omfattning.

Intresserade kan vända sig till

Monika Ekström 072-3990131 eller yggan65@gmail.com

Sittgympa

Vi planerar för att genomföra några pass under våren 2022

om tillräckligt intresse finns. Intresserade kan vända sig till

Anja Bohm 073-3748472 eller anja.a.bohm@gmail.com



Välkomna till dessa båda aktiviteter!

Julmingel och marknad

Välkommen till julmingel och marknad **fredagen den 10 december 2021, klockan 14.00.**

Här kommer våra medlemmar att sälja sina tillverkade alster.

Bröd, smycken, hantverk m m. Julglögg och pepparkakor finns att köpa.

Vi ses i Villan.

Meddela gärna Inger De Wendel ingerdewendel@telia.com eller mobil 070-8655807 om du har något att sälja.



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.

11 313 Coronainformation

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

606 76 00 Haninge kommun, beskriv ditt ärende så får du kontakt med rätt person.

Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Andy Sutton, kycats5@hotmail.com eller tel. 0707 65 62 24.

Deltagarkostnad/termin: 100 kr inkl. kaffe. Ev. litteraturkostnader mm kan tillkomma.

Aktie och fond A och Aktie och fond B – Olof Söderqvist 08 500 269 78.

Börjar onsdagen den 19 januari, kl. 09:30 – 11:45 varannan vecka, 8 gånger till den 11 maj.

Akvarell Ochra – Margareta Närlund 0739 69 0146.

Börjar onsdagen den 19 januari, kl. 10:30 – 13:30, varannan vecka, slutar 27 april.

Backgammon – Pelle Pettersson 0705 94 16 78.

FORTSÄTTNINGEN ÄR OSÄKER.

Boule – Ritva Myhrman 0737 2631 81 och Stig Sandberg 0731 4163 54.

Börjar tisdagen den 25 januari kl. 13:00 beroende på vädret. Torsdagar kl. 10:30 varje vecka.

Bowling - Leif Munters, avslutad då Brandbergshallen stängts, ingen ersättning har hittats ännu.

Bridge - Bror Wahlberg, 070 485 4740.

Börjar torsdagen den 13 januari kl. 09:00 – ca 12:00, varje vecka.

Bridge Fortsättning - Kerstin Engquist, 070 550 4253 och Inge Larsson 070 171 0461.

Börjar tisdagen den 18 januari, kl. 09:00 - 12:00, varje vecka.

Bridge Nybörjare - Kersti Hansell, 070 660 8001.

Börjar torsdagen 20 januari kl. 13:00 - 15:00, varje vecka.

Data bildbehandling - Bo Johansson, 08 500 30754.

Börjar måndagen den 10 januari kl. 12:30 – 15:00, varje vecka.

Data för nybörjare - Rolf Gunnarsson, 070 563 7232.

Börjar måndagen den 17 januari kl. 10:00, varje vecka.

Engelska fortsättningskurs/diskussionscirkel - Andy Sutton, 070 765 6224.

Börjar måndagen den 17 januari kl. 10:30 – 12:00, varannan vecka, slutar 23 maj.

Historia - Jan Reimann, 073 514 8466.

Börjar onsdagen den 12 januari kl. 09:00 – 12:00, slutar den 3 juni.

Konstcirkel 1 - Gerd Lillieroth, 073 263 3614.

Börjar fredagen den 28 januari kl. 09:45 – 12:00. Sedan varje fjärde vecka.

Konstcirkel 2 - Elsbeth Johansson, 076 946 6240.

Börjar fredagen den 21 januari kl. 09:45 – 12:00, varannan vecka, slutar 10 juni.

Litteratur 1 - Anne-Lie Ullman, 070 466 9644.

Börjar onsdagen den 26 januari kl. 12:00-14:00. Sedan 23/2, 30/3, 27/4.

Litteratur 2 - Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 9088.

Börjar tisdagen den 4 januari kl. 13:00 – 15:30, första tisdagen i varje månad, slutar 2 juni.

Litteratur 3 - Elsbeth Johansson, 076 946 6240.

Börjar tisdagen den 11 januari kl. 13:00 – 15:00, andra tisdagen varje månad.

Målarcirkel

Christina Hansson, 08 500 20587.

Börjar fredagen den 21 januari kl. 09:45 – 12:00, varje vecka.

Tai Chi - Ulla Söderqvist 08 500 26978.

Börjar måndagen den 11 januari kl. 11:00 – 12:00, varannan vecka, slutar den 17 maj.

Vävning - Christina Hertogs, 070 312 1698.

Börjar onsdagen den 12 januari kl. 10:00 – 13:00 varje vecka.

Några bilder från hösten...



Längre resor 2022

Vi funderar över hur vi skall se på långresor i Europa 2022. Detta för att det fortfarande känns lite osäkert i pandemins fotspår. Resebolagen har

att helt definiera vilka resor de kommer att erbjuda samt att priserna ökat. Vi kommer trots allt att undersöka intresset för en eventuell resa till Albanien i början av maj månad. Om intresset visar sig stort kommer vi att konkretisera resans innehåll, tidpunkt och pris. Vi återkommer.

Du som är intresserad kan kontakta Dieter ranexoskar13@hotmail.se

När det gäller resor i Norden (inklusive Baltikum) arbetar vi tillsammans med arrangörer för att se vad som är möjligt praktiskt och ekonomiskt.

Hittills har vi konstaterat att priserna höjts kraftigt.

Detta gäller t ex vår tidigare planerade Danmarksresa samt Åboland.

Vi undersöker möjligheten att göra en kryssningsresa med Viking Lines

kommande nya fartyg Viking Glory som kommer att trafikera Stockholm – Åbo-Stockholm. Ett fartyg vi hittills aldrig skådat utseendemässigt och tekniskt.

Vi tittar också på andra kryssningsresor i Östersjön. Kanske också någon 3 dagars bussresa i landet.

Vi lovar återkomma så snart vi har något konkret att berätta.

Lisbeth Antelius

Dieter Stephen

Endagsresor 2022

17 maj Avesta

Verket och Museet Avesta Art samt middag på Nya serveringen i Engelsberg

Ett mera specificerat program kommer att presenteras i mars månad. Anmälan till denna resa skall ske senast den 11 april 2022 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara 500 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till förenings plusgiro 13 62 10-2.

24 augusti Örebro

Wadköping, Örebro slott samt middag på slottsrestaurangen

Ett mera specificerat program kommer att presenteras senare under året.

Anmälan till denna resa skall ske senast den 13 juli 2022 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara 500 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till förenings plusgiro 13 62 10-2.

Kortare utflykter/Studiebesök 2022

15 Mars

Besök bakom kulisserna på Friends Arena i Arenastaden, Solna

OBSERVERA! Antalet platser är begränsade till 35 personer.

Ett mera specificerat program kommer att presenteras under februari månad.

Vi får en unik möjlighet att följa **fd generalsekreteraren Sune Hellströmer, Svenska Fotbollsförbundet**, bakom kulisserna och få höra berättelsen om arenans resa från idé till verklighet.

Vi kommer att i närheten dricka kaffe och äta en smörgås.

Anmälan till denna resa skall ske senast den 15 februari 2022 till ***anders.ohlander@outlook.com*** eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara 300 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.

13 April

En resa i nybyggnadsområden i Stockholm

Södermalm, Slussen, Djurgården, Östermalm, Gärdet Värtan, Hjorthagen,

Djurgårdsstaden, Östra station, Nya Ulriksdal, Järvastaden, Arenastaden, Solna centrum, Nya Karolinska, Hagastaden, Kungsholmen och Hornsberg.

Många som inte var med på resan i oktober 2021 har hört av sig och undrat om vi kunde ordna ännu en "Stockholmsresa" då de hört att oktoberresan var så uppskattad.

Anmälan till denna resa skall ske senast den 16 mars 2022 till ***anders.ohlander@outlook.com*** eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara 350 kr/person. Då ingår resa, lunch och en fantastisk guide.

(Resan i oktober 2021 var delvis subventionerad varför priset då var lägre)

Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.

4 Oktober

Besök på Saltå Kvarn i Järna samt Sigridlunds Café och Handelsbod i Sparreholm

Ett mera specificerat program kommer att presenteras i augusti månad.

I Järna besöker vi Saltå kvarns butik med lokala produkter samt får information om deras verksamhet. I Sparreholm besöker vi Sigfridslunds Café och Handelsbod, dess butik samt dricker kaffe och äter en god smörgås och kaka.

Anmälan till denna resa skall ske senast den 5 september 2022 till ***anders.ohlander@outlook.com*** eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara 300 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.

Jullunch i Villan

Vi kommer att anordna jullunch i Villan tisdagen den 14 december 2021, klockan 1200.

Jullunchen är till för dem som inte deltar i julbordsresan med Viking Line.

Det finns plats för 24 deltagare.

Anmälan sker till mona.rigamonti@ownit.nu eller telefon 0738212994

senast den 30 november 2021.

Välkommen!



Rosella julbord 2021

ROSELLA JULBORD torsdagen den 2 december 2021.

Stort, fint julbord med allt man kan önska.

Inklusive vin, öl, vatten och kaffe. Även underhållning.

Egen buss till och från Kapellskär. Bussen kör ombord.

Start sker klockan 09.15 från församlingshemmet Kyrkvägen 1, Västerhaninge

Kostnaden är 390 kronor per person.



Photo: Lieselotte Van Der Meijs

Eventuella frågor kan ställas till Inger de Wendel på mail ingerdewendel@telia.com eller telefon 070-8655807.

Rosella julbord

Tisdagen den 6 december 2022

Detaljerad information kommer att ges i augusti månad.

Lisbeth Antelius



Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte

Välkomna till vårt årsmöte den 22 februari 2022, klockan 13:00

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga i god tid före årsmötet samt finnas tillgängliga på vår hemsida.

Är tomten mindre än huset, gör som Wingård!

Byggnaden Aula Medica är inte förskeppet till en supertanker, utan Karolinska institutets konferenscenter med plats för ett tusental deltagare. För att få plats med en byggnad större än tomten tog dess arkitekt Gert Wingårdh till knepet att luta ut väggarna över tomtgränsen.

Vad grannen säger om detta vet vi inte.



Buss på stan - En resa i nybyggarland i Stockholm

En gnistrande solklar oktoberdag, när höstens palett målat naturen i de vackraste skiftningar av grönt gult och rött, kom den stora vita bussen och hämtade oss 57 resenärer – en del med rollatorer – för en resa i nybyggarland.

Stockholmsgajden Eva Palmqvist steg på vid Medborgarplatsen. Resan gick via Guldbron och Strandvägen till Allmänna gränd. Vi fick en skymt av nya Liljevalchs taggiga takkrön medan vi styrde tillbaka mot de tusen byggkranars land.

På Norra Djurgården har bostadshus i alla kulörer och fasadmateriel ersatt det gamla osande Värtagasverket. Där ska bli plats för tolv tusen boende, en mindre svensk stad. Några av Ferdinand Bobergs vackra gasklocksbyggnader i rött tegel bevaras. Björn Ulvaeus äger en av dem, och vill göra den till konsertlokal.

Vi rundade Stadion, och såg Musikhögskolans nya byggnader på Lidingövägen. På Drottning Kristinas väg finns nybyggda studentbostäder för KTH, samt Röda Korsets sjukhus. Där fanns även teknikhistoria i form av Sveriges första kärnreaktor, R 1, för forskningsändamål.

Nya Ulriksdal är ännu en nybyggd förort, liksom Arenastaden intill Mall of Scandinavia och Friends Arena, där höga markpriser pressat upp bostadshusen i himlens höjd och trängt ihop dem tätt.

Efter Hagalund väntade lunchen på Hotel Park Inn (f.d. Hotell Flamingo) i Solna Centrum. Resan gick vidare, mot de två ”knottriga” Norra tornen vid Norra station. Där letade sig bussen fram på nya gator mellan märkliga byggnader inom Karolinska universitetssjukhusets och institutets område.

Nu tog vi ett raskt skutt via St Eriksplan och Norra bantorget till Fridhemsplan. Där i fonden skymtade det höga Kvinnohuset, ett kollektivhus för ensamstående kvinnor. Är det en tillfällighet att huset är uppfört inom kvarteret Glasberget?

Lindhagensgatan visar prov på ny avancerad arkitektur på båda sidor. Även Hornsbergs strand har sina höghusbyggen alldeles intill badplatsen vid Karlbergskanalen.

Efter en sväng förbi Pampas Marina och Tomtebodan via Karlbergs strand var vi inne på finalen mot Gullmarsplan, där vår gajd Eva lämnade oss under applåderskors dån.

Klockan var 15.45 när vi steg av vid kyrkan i Västerhaninge, efter en fantastiskt intressant och trivsamt resa i det nya Stockholm. Vi har skådat en ögonbedövande variationsrik flora av nya byggnader, och ändå pågår det överallt nya projekt. Men kommer alla dessa bostäder och kontor att fyllas av människor?

Vi vill tacka Stockholmsgajden Eva, som med så gedigen kunskap och humor berättade om allt utanför bussrutorna. Hon har öst detaljkunskap över oss om alla nya, gamla och rivna byggnader, deras ägare och arkitekter mm. Ack, den som kunde minnas allt hon berättat för oss!

Vi vill även tacka vår chaufför Rikard som i de trängsta passager varsamt lotsat fram den stora Scaniabussen, som f.ö. som så mycket annat är sammansatt i Kina.

Och sist men inte minst vill vi tacka Anders och Margareta, som arrangerat allt med stor precision, omtänksamhet och ett gott humör, och på så sätt bidragit till vår livskvalitet.

Text och foto Richard Roosvall

Daglediga i Lidakyrkan våren 2022

Fr o m januari 2022 kommer **Daglediga i Lidakyrkan** anordna program **en gång per månad** i stället för som tidigare två gånger per månad.

Daglediga kommer även fortsättningsvis att kännetecknas av intressanta, breda och aktuella programinslag som vill beröra och leda till eftertanke och reflexion. Det är också viktigt med det goda samtalet i gemenskap vid kaffeborden.

Välkommen till följande mötestillfällen

20 januari, 16 februari, 16 mars, 27 april samt 25 maj 2022.

Samtliga möten klockan 1300.

Plats: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Programinnehållet är inte klart att presenteras i detta nummer av Runskriften men kommer att presenteras så snart det är färdigt.

Välkommen till vårens program!

Daglediga i Lidakyrkan

Hitta Runstenens hemsida

Nedan ser du den korrekta adressen att skriva in i din webbläsare för att komma direkt till vår egen hemsida.

<https://www.spfseniorerna.se/runstenen>

När du fått upp Runstenens hemsida på din skärm kan du spara inloggningen under dina Favoriter genom att klicka på stjärnan i adressradens högra del.

Du får då upp en ruta där du kan spara inloggningen till Runstenen under dina favoriter. Så nästa gång du vill titta på vad som finns på hemsidan går du till dina Favoriter och klickar på Runstenen direkt.

Tipsa hemsidan!

På hemsidan är det möjligt att publicera information löpande.

Har du information om telefonnummer, hemsidor eller annat som kan vara av allmänintresse? Eller fina bilder som är fria för publicering?

Tipsa då gärna webbmaster per mail, lena.vilmar@hotmail.com

Underhållsdag i villan lördagen den 14 maj 2022, klockan 10.00

Huset som vi har föreningens verksamhet förlagd till, behöver då och då pysslas om. Det yttre underhållet ansvarar fastighetsägaren kommunen för och ansvaret för det inre underhållet ligger hos hyresgästen, d v s hos oss själva. Trädgården sköter vi också med egna resurser. De som känner sig manade att hjälpa till med att vårda vårt hus samlas den 14 maj klockan 10.00 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe med något till allt på föreningens bekostnad. Mejla gärna till thomas.hansell@bredband.net om du kan ställa upp så kommer du att få närmare beskrivet vad som ska göras när vi fått grepp om detta. Välkommen till praktiskt arbete och god gemenskap.

Thomas Hansell

Villa Runstenen

Villa Runstenen

Uthyrning av Villa Runstenen

I trevlig trettiotalsmiljö kan du hyra vår villa när du vill ha fest lördagar eller söndagar. Köksutrustning, glas och porslin finns. Pris: 500 kr per gång.

Medlem som är funktionär får hyra Villan utan kostnad en gång per år under förutsättning att ändamålet är avsett för funktionärens privata familje- och vänkrets. Funktionär får inte hyra Villan utan kostnad för en förenings räkning.

Thomas Hansell är ansvarig för uthyrning av villan och ska kontaktas för bokning om du vill hyra villan.

Telefon: 0704 568606 eller mail thomas.hansell@bredband.net



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2021

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

Telefon 070 872 05 08 • E-post : spfrunstenen@telia.com

hemsida: www.spfseniorerna.se/runstenen

Föreningsnummer 010-879 • Organisationsnummer 812401 - 0987

Plusgiro: 13 62 10-2 Swish: 123 537 0580

STYRELSE

Anders Öhlander, Ordförande

E-post: anders.ohlander@outlook.com

Tel 070 696 05 28

Jan Reimann, Vice ordförande

E-post: janzon.1718@gmail.com

Tel 073 514 84 66

Mona Rigamonti, Kassör

E-post: mona.rigamonti@ownit.nu

Tel 073 821 29 94

Lena Vilmar, Sekreterare/Hemsidaansvarig/webmaster

E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 070 878 99 70

Monika Ekström, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 072 399 0131

Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

Thomas Hansell,

E-post: thomas.hansell@bredband.net

Tel 070 456 86 06

Margareta Sutton, Äldre frågor

E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070 937 3050

Ilona Björk Bovin, Utvecklingsfrågor

E-post: ilona.bovin@telia.com

Tel 070 561 80 40

Christer Eggefors, Planfrågor

E-post: christer.eggefors@telia.com

Tel 070 227 94 68

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

Vad sa Du?

Jo på HRF finns de _om
_ar _amma p_o_lem
a__höra _om Du...__

...och _ott _ika och
_ra _a__erier _ill e__
_ycket lå__ris

Vad säger våra medlemmar?

Lämna Ditt förslag till

Haninge.Tyresö@forening.hrf.se

eller skicka ett brev/vykort till
Yvonne Moberg

Granängsvägen 11, 135 45 Tyresö
eller ring 073 898 480

Priser till bästa förslag!

www.hrf.se/haninge-tyreso

Vi finns på Fb



Hörselskadades förening
i Haninge-Tyresö

NYHET!

OPTIVITAL

Optivital innehåller en vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldersförändringar i gula fläcken.

När man blir äldre, eller vid trötthet, stress etc. så kan man behöva ett tillskott av nödvändiga vitaminer och mineraler. Med åldern så kan även ögat behöva till-skott av näringsämnen som är viktiga för ögats funktion.

Optivital är ett svenskt kosttillskott med specifika antioxidanter (vitaminer) och mineraler i rätt dosering för att bibehålla normal synförmåga. Innehållet i Optivital bygger på världens största ögonstudier på åldrande ögon, Age-Relating Eye Di-sease Study (AREDS) där 8 000 patienter följdes under 10 år. Det är en säkerhet för dig som användare av Optivital att veta att Optivital följer en vetenskaplig studie till punkt och pricka och inte saknar eller har annan mängd av något ämne eller att det finns extra tillsatta ämnen som inte ingår i studien.



Optivital kan därför rekommenderas.
/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, S:t Eriks ögonsjukhus



Välkommen in till oss!



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
390:-

