

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2021



Foto Solveig Hasselqvist och Jan Reimann

Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Utgångspunkter inför vårens verksamhet</i>	4
<i>Kallelse till Årsmöte</i>	5
<i>Viktiga telenummer</i>	5
<i>Aktiviteter</i>	6-7
<i>Cirklar</i>	8-9
<i>Rapport från utvecklingsgruppen</i>	10
<i>Promenadgrupper</i>	11
<i>Info angående Covid-19</i>	13
<i>Höstmarknad</i>	14
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	15

Ordföranden har ordet



Hej vänner!

Våren har omgående gjort på stället mars.

Vi är nu en bit in i det nya året och har lämnat 2020 bakom oss. Det blev sannerligen ett omvälvande och annorlunda år. Mycket av våra planer fick ändras och våra vanliga aktiviteter fick ställas in. Detta kan ingen ha undgått att märka. Några aktiviteter har kunnat genomföras främst de som har kunnat ske utomhus. Men också det digitala nätet har kunnat nyttjas tex för bridgen.

Vi hade nog rätt stora förhoppningar att det nu skulle vända och ljusare tider skulle stunda.

De stora vaccinleveranserna skulle börja rulla i början av året och vi äldre skulle få ta del av dessa ganska snart.

Verkligheten blev en annan. Den största delen av mängden vaccin kommer nu

först framåt senvåren och början av sommaren. Dessutom ökar antalet smittade igen och nya mutationer har uppstått. Därför kan man tro att restriktionerna kommer att råda ännu en tid framöver. Det gör att tanken på inomhusaktiviteter inte gör sig förrän efter sommaren. Men vi planerar för verksamheter som kan ske utomhus nämligen trädgårdscafé, promenadgrupper, hälsovecka, grillkvällar, boule. Kanske kan vi anordna en lunch för de "äldreäldre" utomhus vid Villan. Genom att vi skaffat en licens för att nyttja det digitala verktyget Zoom kan cirklar och grupper träffas på nätet och därmed umgås, samtala och kanske genomföra sina aktiviteter.

Ja, det känns som att mycket som var rättvänt nu är bakvänt. Några uttryck som ändras är numera

- Ingen eld utan rök
- Nu är dyra råd goda
- Var tid har sin sak

Jag läste också häromdagen följande beslut

- Om du skall delta i ett motionslopp i år måste du använda munskydd, så kallad springmask
- Och om du går i en skola som förbjudit munskydd så får du genomgå avmaskning vid entrén.

Då vi inte springer motionslopp så ofta eller inte alls går i skolan kan vi känna oss lugna.

Kan tänka mig att det finns många personer i vår förening som läser böcker. En del kanske nyttjar möjligheten till talböcker. Även här är världen lite upp och ner fick vi läsa nyligen.

Det har visat sig att det brister en del i produktionen av dessa. Inläsare av talböcker har somnat, kapitel saknas, fel uttal och störande bakgrundsljud förekommer. Det kanske inte var bättre förr men det är sämre nu.

Vår förhoppning är självklart att vi snarast blir vaccinerade och att smittan minskar kraftigt och att vi succesivt kan återgå till ett något mer normalt liv både privat samt att vi kan starta vår verksamhet i större omfattning.

Vi följer utvecklingen och så snart vi får klartecken återkommer vi genom de informationskanaler vi har. Du som inte har mejl kan om du undrar över någon verksamhet kontakta den/de person/er som har ansvaret. Vi i styrelsen hjälper också gärna till. Våra kontaktuppgifter finns i varje Runskriften som ges ut och på vår hemsida.

Jag vet att många tycker att det nu är extra tungt då vissa förhoppningar om vaccinering skjutits upp en tid men samtidigt vittnar vårens ljus om att det blir bättre framöver. Så ge inte upp. Ta hjälp av nära och kära samt goda vänner på resan mot en väntande öppnare tid.

Möt gärna upp vid någon av våra verksamheter utomhus eller delta i de digitala cirklar som erbjuds framöver. Var rädd om dig! Njut av våren! Snart är sommaren här. Det kommer att se bättre ut snart.

Hälsningar

Anders

anders.ohlander@outlook.com

070-6960528

PS Följande solskenshistoria har jag fått från en medlem

Hos läkaren

Hur står det till här då? Det kan jag tyvärr inte svara på. Jag är själv läkare och har tystnadsplikt!

Utgångspunkter inför vårens verksamhet i SPF Seniorerna Runstenen

Förutsättningarna går att finna i Folkhälsomyndighetens rekommendationer och regler, kommunens ordningsregler samt vårt förbunds rekommendationer.

Vår viktigaste uppgift i föreningen är att även i fortsättningen slå vakt om de äldres hälsa och inte medverka till ökad risk för smittspridningen.

Var och en av oss som medlemmar har ett personligt ansvar att medverka till att förhindra smittspridning.

Vid minsta symtom på covid-19 stanna hemma och undvik sociala kontakter

- Var noga med handhygien
- Håll avstånd till varandra 1,5-2 meter
- Undvik större samlingar
- Undvik att resa med kollektivtrafiken
- Begränsa de sociala kontakterna
- Var utomhus så långt som möjligt Kommunen
- Offentliga samlingar för max 8 personer
- Följa FHM rekommendationer
- Fysiska möten bör ske utomhus så långt som möjligt
- Möten inomhus bör undvikas men kan ske i mindre grupper där lokaler medger distansering
- Ta med eget fika/måltid
- Undvika kollektivtrafiken/Ej samåka i bil
- Använda handsprit särskilt i aktiviteter med kontaktytor tex boule
- ”Vi avråder helt från aktiviteter som till exempel bridge, schack och andra kort- och brädspel där deltagarna sitter relativt nära varandra och rör
- Smittskyddsläkaren rekommenderar också att alla som reser med kollektivtrafiken i Stockholm ska bära munskydd.
Munskyddsrekommendationen gäller alla tider på dygnet



Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte.

Välkomna till vårt årsmöte

den 25 maj 2021, klockan 13:00

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga senast en vecka före årsmötet samt finnas tillgängliga på vår hemsida.

Samtliga handlingar är utskickade till alla medlemmar i februari månad.

Om mötet inte kan genomföras på ovan angivet sätt återkommer styrelsen med alternativ lösning.

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** Direktnummer till kommunens äldrelots som arbetar med hot och våld i nära relationer. Ewa Ahlström tel. 08 6067495.

Tidplan för utgivning Runskriften 2021

Runskriften nr 3, 2021 utkommer vecka 34.

Deadline för bidrag till nr 3 är senast 6 augusti 2021

Runskriften nr 4, 2021 utkommer vecka 47.

Deadline för bidrag till nr 4 är senast 5 november 2021

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

Aktiviteter

Gubbröra

Snart börjar det förhoppningsvis röra sig inom vaccinationsområdet, men vi är ännu inte där!

Gubbröran, dvs den verksamhet som syftar till att skapa gemenskap för Runstenens män, har legat nere sedan ett år tillbaka pga den pågående pandemin. För att inte skapa ytterligare röra kommer verksamhetens nuvarande inriktning inte att röras, så Gubbröran kommer att ligga nere tills positiva resultat av genomförda vaccinationer kan konstateras.

Förslag rörande innehållet i aktiviteten Gubbröra mottages med stor tacksamhet, allt för att vi ska behålla såväl vår fysiska som psykiska rörlighet. I avvaktan på att vi kan träffas igen, ut och rör på er, det är aldrig fel, mycket bättre än att bli sittande, tittande på rörliga bilder.



Tjejpatrullen

Vi planerar att ses någon eller ett par gånger under året när så är möjligt.

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

Allt avgörande är idag vilka rekommendationer som FHM ger. Självklart följer vi dessa.

Om du är intresserad att ingå i Tjejpatrullen kan du vända dig till mig

ingerdewendel@telia.com eller per telefon 08-50030654

Inför varje tänkt aktivitet skickar jag ut information.

Inger de Wendel

Temakvällar och grillaftnar

Vi räknar inte med att kunna genomföra några temakvällar inomhus förrän till hösten 2021 på grund av den rådande situationen. Vi tittar på möjligheterna att förlägga någon eller några temakvällar i trädgården.

Solveig Hasselqvist håller ihop temagruppens arbete.

Nya deltagare som är intresserade av att arbeta med temakvällarna är alltid välkomna. Intresserade kan då kontakta Solveig Hasselqvist.

Vi hoppas på att kunna arrangera vårt traditionella firande av Nationaldagen den 6:e jun och då under begreppet "Silltrutarna". Start klockan 1600 i trädgården om vädret är sådant att det går att genomföra aktiviteten.

Grillkvällarna kommer att startas upp så snart vädrets makter tillåter och meddelande om detta kommer att ske via mejl. Om du inte har tillgång till dator kan du antingen fråga någon som du vet tar emot mejl eller lämna ditt telefonnummer till någon i styrelsen, så kommer du att få informationen via SMS.

Festfolket

Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad: 20:00 kronor/person.

Tid: klockan 12.30 -14.30

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Vi börjar igen utomhus så snart det är möjligt rent praktiskt och vädermässigt. Under sommaren vill vi gärna driva "sommarcafé i Villans trädgård".

Café Villan

Eva Lindgren

Välkommen till sopplunch/Träffpunkt

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00.

Kostnad 40:00 kronor/person.

Sopplunchen pausar tills vidare 2021

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Ulla Garpenhag

Månadsmöten

Några månadsmöten genomförs för närvarande inte på grund av rådande situation. Vi hoppas kunna uppta dessa i augusti månad.

Resor

Vi räknar tyvärr inte med några resor tills vidare p g a rådande situation.

Så snart det öppnar sig möjligheter återkommer vi.

Den planerade dagsresan till Norrköping den 2 juni planeras nu till den 25 augusti. Vi får se om detta är möjligt. Avestaresan skjuts framåt och något datum är ännu inte bestämt.

Likaså avvaktar vi möjligheter till vår resa för den "äldre-äldre" samt studiebesöket på Årsta Postterminal.

Vi hoppas i augustinumret av Runskriften veta mera om förutsättningarna.

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.

Cirklar	Cirkelledare	Tel	Start (prel)
Aktie och Fund A	Olof Söderqvist	08-500 269 78	Zoom
Aktie och Fund B	Olof Söderqvist	08-500 269 78	Zoom
Akvarell, "Ochra"	Margareta Närlund	0739 69 01 46	Paus
Backgammon	Pelle Pettersson	0705 94 16 78	Paus
Boule	Ritva Mehrman	0737 26 31 81	Pågår
Bridge, Nybörjare	Kestin Enqvist	0705 50 42 53	Digitalt
Bridge	Bror Wahlberg	08-500 290 65	Digitalt
Bridge forts.	Inge Larsson	0701 71 04 61	Digitalt
Data Nybörjare	Rolf Gunnarsson	0705 63 72 32	Paus
Datautbildning	Inge Larsson	0701 71 04 61	Digitalt
Data Bildbehandling	Bo Johansson	08-500 307 54	Paus
Engelska forts.	Andy Sutton	0707 65 62 24	Paus
Historia	Jan Reimann	0735 14 84 66	Paus
Matlagning	Karel Hertogs	0725 17 19 35	Paus
Konstcirkel 1	Elsebeth Johansson	0769 46 62 40	Paus
Konstcirkel 2	Gerd Lillieroth	0732 63 36 14	Paus
Litteratur 1	Anne-Lie Ullmann	0704 66 96 44	Paus
Litteratur 2	Solveig Hasselqvist-Ax	0706 00 90 88	Paus
Målarcirkel	Christina Hansson	08-500 205 87	Paus
Tai Chi	Ulla Söderqvist	08-500 269 78	Paus
Teckning	Jennie Gustafsson	0705 88 02 36	Paus
Vävning	Christina Hertogs	0725 17 19 35	Pågår

Ta gärna kontakt med cirkelledarna om du vill veta mer och efterhöra läget.

Kanske några cirklar nyttjar Zoom framöver eller förlägger sin verksamhet utomhus när så är möjligt.

Vårterminen är kostnadsfri.

Hur har vi det med våra studiecirklar i vår?

Jag är nybliven samordnare för vår studiecirkelverksamhet och vill härmed lämna en redovisning om hur läget är och hur tankarna går om närmaste framtiden. Jag har ringt runt till samtliga ledare och pratat om den situationen som råder.

Jag blev positivt överraskad att flera grupper är igång t.ex. aktie- och fond A och B, boule, bridgen (på nätet) och datautbildningen. Boulespelarna träffas på torsdagar kl.10:30 vid banan invid Villan. Övriga cirklar avvaktar sin uppstart tills vi blivit vaccinerade eller om väderleken gör det möjligt att träffas utomhus. Alla har förhoppningar om att kunna starta upp verksamheten till höstterminen, alltså i slutet av augusti som vanligt.

Jag vill påminna om att SPF Runstenen har köpt in abonnemang för Zoommöten över nätet. Kan det vara ett alternativt mötessätt för några av våra cirklar? Det är alltid trevligast att träffas personligen men som alternativ ger Zoom en möjlighet att träffas med bild och ljud.

Jag hoppas verkligen att vi kan komma i gång under hösten. Håll ut! Det kommer bättre tider!

Bästa hälsningar från samordnaren, Andy Sutton

kycats5@hotmail.com, mobil: 0707- 65 62 24.

Zoom

Vad är det? Jo, det är en av flera digitala plattformar som möjliggör att både kunna prata och samtidigt se varandra på dator, "padda" eller på en smart mobiltelefon (en med bildskärm, kamera och uppkoppling mot internet). Med gratisversionen av programvaran kan en grupp intresserade "träffas över nätet" i 40 minuter.

SPF Runstenen har skaffat ett Zoom-konto för att bland annat studiecirklar ska kunna fortsätta under denna tid när vi måste hålla fysisk distans. Det innebär också att det digitala mötet inte har någon tidsbegränsning.

Vill du undersöka vad Zoom är, gå in på <https://zoom.us> för att skapa ett eget gratis-konto för att t ex öva. Där kan du planera ett möte, vara värd och bjuda in deltagare.

Och vill du veta mer om hur Zoom fungerar kan du göra det genom att logga in på vår egen hemsida www.spfseniorerna.se/runstenen och därefter klicka på "Studiecirklar".

På den sidan finns en länk till SPF centralt med material från genomförda ZOOM-utbildningar.

Välkommen att kontakta Lena Vilmar, Jan Reiman eller Thomas Hansell om du vill veta mer!

Kontaktinformation finner du på styrelseinfosidan.



Rapport från utvecklingsgruppen

–idéer om tänkbara nya aktiviteter

Under vintern har vi i utvecklingsgruppen ringt runt till alla nya medlemmar. I vanliga fall brukar nya medlemmar bjudas in till ett samkväm i Villan men det kunde inte genomföras förra året på grund av den rådande pandemin.

Det är totalt 38 nya medlemmar som tillkommit och vi har nästan fått kontakt med samtliga. Vi som ringde, Andy Sutton och Ilona Björk Bovin hade formulerat ett frågeunderlag som vi använde för att så smidigt som möjligt kunna sammanställa svaren.

Vi tyckte båda att det blev väldigt trevliga samtal där vi fick mycket respons. De flesta har gått med i vår förening för att lära känna nya människor, få nya vänner och för att få ta del av vår verksamhet. Några vill genom medlemskapet kunna delta i de resor som arrangeras. En handfull personer har fått information om vår bridgeverksamhet och vill enbart vara med på grund av den. (Västerhaninge är nog den "bridgetätaste" platsen i hela Storstockholm). Det ska vi var väldigt stolta över.

Vi ställde frågor om promenadgrupper och här fick vi bra respons. Önskemålen är lite olika om hur långt och hur snabbt man kan och önskar gå men att gå tillsammans vill man. I skrivande stund har någon eller några grupper redan kommit igång och vi planerar för fler. Vi hoppas att komma igång i alla delar av Västerhaninge/Tungelsta. Förslaget om ett handarbetscafé blev väl mottaget bland kvinnorna och vi planerar att starta upp en verksamhet så snart vi får umgås som tidigare. Vi återkommer om det.

Flera medlemmar är intresserade av att träffas för att tillsammans lyssna på musik. Exempelvis 60-talmusik och klassisk musik. Vi får spåna vidare på det temat.

Några medlemmar är intresserade av styrelsearbete och några kan tänka sig att bli cirkelledare.

Övriga i utvecklingsgruppen har under samma period ringt upp slumpmässigt utvalda medlemmar som vi inte sett i Villan på länge eller aldrig. Det rör sig om knappt 100 personer. Det arbetet är inte avslutat ännu så vi återkommer om det i nästa nummer.

Bästa hälsningar

Ilona och Andy

Våra telefonnummer är:

Hans Bildsten	0706773539
Ilona Björk Bovin	0705618040
Ewa Skårman	0704531042
Kjell Svensson	0707882850
Lars Åkesson	0703543425
Andy Sutton	0707656224
Inger de Wendel	0708655807
Hans Collin	0705131351

Promenadgrupper

Vid den rundringning som utvecklingsgruppen gjort till nya och gamla medlemmar har bland annat framkommit ett relativt stort intresse för att skapa promenadgrupper. Även sådana idéer har framförts på annat sätt.

Inte minst i dessa tider vore det ett bra inslag i vår verksamhet nu när vi nalkas vår och sommar.

För att komma igång har några anmält sig att vara någon form av samordnare och "starter". 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 så här inledningsvis anmäla dig till någon av nedanstående personer

Solveig Hasselqvist solvind998@hotmail.com 070-600 90 88
(tänkbara områden: Norra och centrala Västerhaninge)

Wera Rosenholm wera.rosenholm@comhem.se 070-460 9474
(tänkbara områden: Centrala och östra Västerhaninge)

Anders och Birgit Öhlander anders.ohlander@outlook.com 070-696 05 28
(tänkbara områden: Centrala och södra Västerhaninge)

Janne Reimann m fl janzon.1718@gmail.com 073-514 84 66

(Det finns redan en grupp som samlas varje morgon kl 0735 vid Krigslida station och går sedan Ävägen fram till Mulstavägen fortsätter mot Långvägen där gruppen upplöses. Sträckan är ca 6 km och går i normal promenadtakt. Du som är intresserad är välkommen att hänga på när det passar)

Områdena skall ses som exempel och är inte huggna i sten.

Vi hoppas att många anmäler sig till dessa begynnande promenadgång och att fler kan skapas vartefter, gärna i västra Västerhaninge och Tungelsta.

Så snart anmälningar inkommit startar promenaderna.

Välkomna!

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

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 föreningsräkning.

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

Till cirkelledare och övriga som vill disponera lokal i villan

Lokalbokningspärmen är borta och har ersatts av Google kalender. Denna kalender hittar du på föreningens hemsida spfseniorerna.se/runstenen under fliken aktiviteter. Där kan man se månadsvis hur lokalerna i villan för närvarande disponeras. När du klickar på en inlagd aktivitet så ser du vilken tid som är inlagd. Vi har överfört uppgifterna i pärmen till kalendern. Ni ombeds kontrollera att tiderna är korrekt inlagda. Vid eventuella tidskrockar kommer vi kontakta er. Medlemmar som vill hyra villan kontaktar Thomas via mejlen eller om mejl saknas via telefon. Kontaktuppgifter: thomas.hansell@bredband.net tel: 0704 568606 lena.vilmar@hotmail.com tel: 0708 789970

Underhållsdag i villan den 14 maj 2021, 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 klockan 1000 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. Enklare förtäring serveras.

Thomas Hansell

Information angående Covid-19 och vaccination i Haninge

Läget är kritiskt inom Stockholmsregionen just nu och kräver fortsatta insatser av oss alla vad gäller hålla avstånd, tvätta händerna och använda munskydd i offentliga miljöer.

I Haninge ökar **inte dödligheten**.

Alla boende inom våra Vård och Omsorgsboenden, som har önskat att bli vaccinerade, har nu ett fullvärdigt skydd. Personalen på dessa boenden är också vaccinerade.

53 % av personer med hemtjänst och övriga i hushållet har fått den första sprutan. Vaccinationen av denna grupp fortsätter under de kommande veckorna. Vår äldreförvaltningsdirektör Siw Lidestål har meddelat att personal från vårdcentralerna kan komma hem och vaccinera de som inte kan ta sig till vårdcentralen själva.

From v10 (måndag den 8 mars) kommer alla som fyller 80 år under året samt alla 80+ att få information från sin vårdcentral med information om hur man kan anmäla sig för vaccination via 1177 och Alltid Öppet. Det kommer också att vara möjligt att ringa och beställa tid. Regionen räknar med att alla i Fas 2 ska ha fått brev angående anmälan till vaccinering under de kommande 4 veckorna. Man börjar först att vaccinera 80+ utan hemtjänst, sedan 70-79 år och därefter 65+. **Alla i fas 2 bör ha fått sin första spruta i v.16.**

Nya Vård- och Omsorgsboenden i Haninge

Under 2020 har 2 nya boenden tagits i bruk. Det ena är beläget i Brandbergen och det andra i Jordbro. Båda drivs av företaget Vardaga.

Ett nytt boende i kommunens regi tas i bruk den 15 mars i den nya Haningeterrassen och är ett toppboende både vad gäller utrustning och personal. All personal har undersköterskeutbildning. Det nya boendet heter Terrassen och har utsikt över Rudan med stora terrasser och möjlighet till odlingar på terrasserna.

Idag finns det gott om Vård- och Omsorgsboenden i Haninge.

Margareta Sutton

Vi efterlyser bilder till kommande utgivningar av Runskriften

Vi behöver bra bilder till kommande tidningsnummer.

Det får gärna vara bilder tagna i våra olika verksamheter men kan också vara naturbilder eller resor med spännande byggnader mm.

Skicka dina bilder som filer till oss i Redaktionsrådet. Tack!



Program Daglediga i Lidakyrkan - Våren 2021

Vårens tänkta program kan eventuellt behöva skjutas upp p g a pandemin fram till hösten med en början den 8 september.

Onsdagen den 21/4 "En arkitekturhistorikers vilja att värna om det gamla men också inspireras av det moderna" Martin Rörby, Arkitekturhistoriker, TV programprofil, författare

Onsdagen den 5/5 "Vad har världens konflikter med oss att göra" Joakim Wohfeil, Policyrådgivare Konflikt och Rättvisa, Diakonia

Onsdagen den 7/4 "Landets fordonsflotta fossilfri 2030. Är detta möjligt?" Robert Collin, motorjournalist på Aftonbladet, krönikör

Onsdagen den 2/6 "Brott och straff på Södertörn" Maria Landin, Antikvarie

Onsdagen den 16/6 "Peter Tjajkovskij- en av romantikens förgrundsfigurer" Stig Robertsson Musikpedagog, konstnärlig ledare Nordiska Kammarorkestern i Sundsvall.

Sommaravslutning med kaffe, smörgås och tårta.

Höstmarknad

Lördagen den 21 augusti 2021, kl 11.00-14.00

Vid SPF Seniorerna Runstenens Villa Stationsvägen 30, Västerhaninge
(Vid fd Rektorsbostaden, Folkhögskolan)

På programmet bl a

- Kaffeservering
- Korvförsäljning
- Marknadsstånd, externa utställare
- Marknadsstånd, ett antal egna utställare och försäljning
- Loppmarknad
- Information om vår verksamhet

Boka tiden i din almanacka och kom och ta med dig vänner och bekanta



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
08 500 265 12

Tel 073 821 29 94

Lena Vilmar, Sekreterare/Hemsideansvarig/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
08 500 307 19

Tel 070 937 3050

Ilona Björk Bovin, Utvecklingsfrågor

E-post: ilona.bovin@telia.com

Tel 070 561 80 40

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

Va 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, f.d 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:-

