

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - augusti 2021

## Ett litet fotocollage av sommarens verksamheter



## Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet .....</i>	<b>3</b>
<i>Utgångspunkter inför vårens verksamhet .....</i>	<b>4</b>
<i>Kallelse till Årsmöte .....</i>	<b>5</b>
<i>Viktiga telenummer .....</i>	<b>5</b>
<i>Aktiviteter .....</i>	<b>6-7</b>
<i>Cirklar .....</i>	<b>8-9</b>
<i>Promenadgrupper .....</i>	<b>12</b>
<i>Handabetscafé och Zumba .....</i>	<b>13</b>
<i>Rapport från utvecklingsgruppen .....</i>	<b>14</b>
<i>Temakvällar .....</i>	<b>15</b>
<i>En dag i paradiset .....</i>	<b>16</b>
<i>Julmingel / Resor .....</i>	<b>17</b>
<i>Program Daglediga .....</i>	<b>18</b>
<i>Kontakt SPF Runstenen .....</i>	<b>19</b>

## Ordföranden har ordet



Kära vänner!

Äntligen kan vi öppna upp våra aktiviteter i större omfattning i vår förening igen. Efter långa 18 månader av restriktioner och endast begränsade verksamheter. Visst känns det efterlängtat och betydelsefullt.

De flesta av oss är säkert dubbelvaccinerade och det innebär att vi med fortsatt försiktighet kan börja att umgås igen. Men med respekt för varandra, hålla avstånd och ha en bra handhygien. Och känner vi oss sjuka så avstår vi från att delta i den tänkta aktiviteten.

Vi behöver varandra och komma in i den gemenskap vi tidigare känt genom att delta i vår förenings breda utbud av aktiviteter. För nu till hösten kan vi åter erbjuda en rad aktiviteter både gamla igenkännande men glädjande nog en del nytt. I detta nummer försöker vi ge dig en bra presentation över "smörgåsbordet". Återstår att se vilka eventuella begränsningar som kommer att finnas under hösten men det ser rätt lovande ut att det vi planerat för kan genomföras fullt ut. Men ingen av oss kan med säkerhet säga hur en pandemi beter sig från tid till annan. Vi får följa utvecklingen och anpassa oss vid behov.

Vi har under den tid som gått sedan mars 2020 tappat cirka ett 20-tal medlemmar (netto) av olika skäl. Det känns angeläget att vi alla i föreningen kan uppmuntra människor i vår närhet till att bli medlemmar i vår fina förening.

Dels blir vi alla äldre vilket kan påverka våra resurser i olika verksamhetsgrenar dels också för föreningens framtida överlevnad. Och så är det roligt och bra att få in nya bekantskaper självklart.

Till vardagen. Är det inte en fantastisk sommar vi haft. Men visst har den farliga värmeböljan också gjort oss kallsvettiga. Vi är ju liksom lite "lagom människor" de flesta av oss.

Vindkraftsägarna räknar med att det vindstilla förhållandet snart skall blåsa över. Det kan man förstå.

Och brandmyndigheterna vändas över att man i fängelserna måste ha fler utrymningsövningar p g a det varma vädret.

Jag träffade en person häromdagen som sade att han tar det bara piano i dessa tider men att han då kände sig alltmer nedstämd.

Baksidan av det klimat vi nu har är att glaciärerna håller på att försvinna och det har jag svårt att smälta måste jag erkänna.

P g a klimatoron har det också aviserats att alla fordon som drivs med fossila bränslen snarast skall fasa ut. Nu skall vi ha elbilar. Är det verkligen för miljön eller är det för spänningen kan man fråga sig.

Nog om väder och klimatet.

Vi i styrelsen hälsar er alla hjärtligt välkomna åter till våra olika verksamheter

framöver och hoppas på stort intresse. Vi vill säga att vi känner stolthet över vår förening och dess betydelse samt vill samtidigt tacka alla engagerade eldsjälar som gör det möjligt att bedriva våra verksamheter. Utan era insatser vore detta inte möjligt.

Med hopp om en ljusare höst och att vi får känna att krafterna har kommit åter och att vi får vara friska och kan njuta av att åter träffa varandra i föreningens lika verksamheter.

Augustihälsningar  
Anders

## Utgångspunkter inför höstens verksamhet i SPF Seniorerna Runstenen

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

Senaste uppdatering gäller från den 15 juli när detta skrivs. De flesta förändringar som skett berör inte oss som förening utom då vi betalar hyra för lokal.

För aktuell information kan du ringa 113 13 och ställa frågor. Du som har tillgång till internet kan läsa mer på webbplatserna:

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) och/eller [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Vår viktigaste uppgift i föreningen är att även i fortsättningen slå vakt om de äldres hälsa och inte medverka till ökad risk för smittspridning. Var och en av oss som medlemmar har ett personligt ansvar att medverka till att förhindra smittspridning.

- Stanna hemma vid minsta symtom
- Var noga med handhygien
- Håll avstånd till varandra
- Undvik trängsel



### Reflektion:

Alla som är fullvaccinerade mot Covid-19 har enligt myndigheterna ett gott skydd mot sjukdomen och risken för att drabbas allvarligt är låg.

Vi ser gärna - om möjligt - att du är färdigvaccinerad när du deltar i våra aktiviteter

## Behöver du åka taxi ofta? Har du behov av rullstolstaxi?

TaxiKurir och Sverigetaxi arbetar numera tillsammans under varumärket Caoboline. Det finns ett nytt seniorkort som ger upp till 20% rabatt. Föreningen har beställt ett antal seniorkort som även gör det möjligt att direktbeställa handikappanpassat fordon både från TaxiKurir och Sverigetaxi. Detta kan göra spontanresor lättare.

Information om erbjudandet kommer att sättas upp i Villan tillsammans med kort som går att låna när vi fått dessa från företaget Caboline.

## Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte

### Välkomna till vårt årsmöte

den 23 februari 2022, klockan 13:00

Lokal: meddelas senare

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.



## 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 2021/2022

Runskriften nr 4, 2021 utkommer vecka 47.

Deadline för bidrag till nr 4 är **senast 5 november 2021**

	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](mailto:anders.ohlander@outlook.com) och [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com)

# Aktiviteter

## Gubbröra

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 [jan.reimann@glocalnet.net](mailto:jan.reimann@glocalnet.net), så kommer jag att ta hand om dem. Höstens kvällsträffar är förlagda till onsdagarna 8 september, 22 september, 6 oktober, 20 oktober, 3 november, 17 november och 8 december.

Vi startar kl 1830 i Villan. Alla är välkomna!

Janne Reimann



## TJEJPATRULLENS utflykt till Muskö juni 2021

Åh, äntligen, vi kan och vågar röra på oss. Tjejpatrullen gör en hemlig utflykt.

4 bilar innehållande 16 tjejer lämnar SPF villan på förmiddagen en underbar varm dag i juni. Efter några mil anländer vi till Muskö och Grytholmen. En guide möter oss och vi dricker vårt medhavda kaffe under tiden guiden berättar.

Han berättar mycket om hela Muskö och om alla de små hus som är flyttade till Grytholms-torpet. Här finns snickarbod, tvättstuga, lador mm. Allt innehåller mycket bevarat som var nödvändigt i gamla tider. Vi var förvånansvärt nog bara två som hade varit där och som kände till denna underbara plats. Här har man vissa dagar öppet i stugorna och även kaffeservering. Vi rekommenderar verkligen denna plats. Dansbana med musik förekommer ibland. Bada i havet går också bra.

Snart började det knorra i våra magar och det var dags för lunch på Ludvigsbergs Herrgård. Här serverades en mycket god och riklig lunch för 100 kr. Detta var en av de nya ägarnas provlunch. Vi fick ett eget nytt vitt tält där det stod abonnerat.

- Här har det nu blivit mycket populärt att äta. I sommar serveras smörgåsbord.

- Det gäller att boka bord i god tid. Många förbokningar har inkommit.

- En härlig dag gick mot sitt slut och vi vände mycket nöjda hemåt.

Inger

## Tjejpatrullen

Vi planerar att ses någon eller ett par gånger under hösten 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](mailto:ingerdewendel@telia.com) eller per telefon 070-8655807

Inför varje tänkt aktivitet skickar jag ut information.

Inger de Wendel

# Månadsmöten

## Månadsmötet den 31 augusti

*Sång och Musik - Johanna Martell och Michael Weiter*  
*Framtida Västerhaninge Centrum - vad tycker vi?*

Janne Reimann och Christer Eggefors

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

## Månadsmötet den 28 september

*Musikkryss med trubaduren Bengt Wilhelmson*

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

## Månadsmötet den 26 oktober

*"Stockholmare - bilder från tiden 1920 till 1970"*

Författaren och journalisten Johan Erséus

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

## Månadsmötet den 30 november

*Tommy Löbels Swingband med John Pohlman.*

*Vi får lyssna till gladjazz av en professionell orkester.*

*Musik i Benny Goodmans anda.*

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

## Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person. Tid 13.00 - 15.00.

Sista måndagscaféet för året är den 20 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Café Villan

Eva Lindgren

## Välkommen till sopplunch/Träffpunkt

Soppluncher varje torsdag fr o m september mellan

klockan 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person.

Soppluncherna pågår till och med 16 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Ulla Garpenhag



## Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Andy Sutton, [kycats5@hotmail.com](mailto: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 15 september, kl 9:30 – 12 ojämna veckor.

**Akvarell Ochra** – Margareta Närlund 0739 69 0146.

Börjar onsdagen den 1 september, kl 10:30 – 14 ojämna veckor.

**Backgammon** – Pelle Pettersson 0705 94 16 78.

FORTSÄTTNINGEN OSÄKER

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

Träffas kl 10:30 – 12:30 på tisdagar och torsdagar.

**Bowling** – Leif Munters

Fortsättningen osäker eftersom hallen i Brandbergen stängdes.

**Bridge** – Bror Wahlberg 0704 8547 40.

Börjar torsdagen den 26 augusti, kl 9-12 varje vecka.

**Bridge Nybörjare** – Kerstin Engqvist: 0705 50 42 53.

Börjar torsdagen den 26 augusti, kl 13 – 15, varje vecka.

**Bridge forts** – Inge Larsson 0701 71 04 61.

Börjar tisdagen den 9 september, kl 9-12.

**Datautbildning.**

FORTSÄTTNINGEN INTE HELT UTKLARAD

**Data bildbehandling** – Bo Johansson. 08 500 307 54

Börjar måndagen den 13 september, kl 12:30 – 15, varje vecka

**Data för nybörjare** – Rolf Gunnarsson 0705 63 72 32.

Börjar måndagen den 13 september, kl 9 – 12, varje vecka.:

**Engelska för nybörjare** AVSLUTAS

**Engelska fortsättningskurs** – Andy Sutton 0707 65 62 24.

Börjar måndagen den 13 september, kl 10:30 – 12, varje ojämn vecka i matsalen

**Historia** – Jan Reimann 0735 14 84 66.

Börjar onsdagen den 8 september, kl 0930 i matsalen, jämna veckor

**Matlagning** – Karel Hertogs 0725 17 19 35. FORTSÄTTNINGEN OSÄKER.

**Konstcirkel 1** – Elsebeth Johansson.

Börjar fredagen den 20 augusti, kl 9:45 – 12 ojämna veckor.

**Konstcirkel 2** – Gerd Lillieroth: 0732 63 36 14.

Börjar fredagen den 10 september, kl 9:45 – 12. Sedan den 8 oktober, 5 november, 3 december.

**Litteratur 1** – Anne-Lie Ullman 0704 66 96 44.

Börjar onsdag den 29 september, kl 12.45. Sista onsdagen i månaden.

**Litteratur 2** – Solveig Hasselqvist-Ax 0706 00 90 88.

Börjar tisdagen den 7 september kl 13 – 15, första tisdag i varje månad.

**Målarcirkel** – Christina Hansson 08 500 205 87.

Börjar tisdagen den 7 september kl, förmiddagen varje vecka.

**Tai Chi** – Ulla Söderqvist 08 500 269 78.

Börjar tisdagen den 14 september, kl 11 – ca 12 varje vecka.

**Teckning.** PAUSAS TILLS VIDARE.

**Vävning** – Christina Hertogs 070-312 16 98.

Börjar onsdagen den 1 september, kl 10 – 13, varje vecka.

## Ny läsecirkel till hösten

Under rundringning till medlemmar i föreningen har det framkommit ett önskemål om att starta en ny läsecirkel till hösten. En gruppledare finns för att hjälpa sätta gruppen som sedan kan klara sig själv. För närvarande finns det 3 personer som är intresserad att delta.

Är du också intresserad att delta i gruppen? Om så är fallet, ta kontakt med Andy Sutton som är samordnare för föreningens studiecirklar.

Han har telefonnummer 0707656224 eller mejladress, [kycats5@hotmail.com](mailto:kycats5@hotmail.com)

Om du mejlar inkluderar ditt namn och telefonnummer.

Välkommen till en ny studiecirkel i höst.

## Övrigt

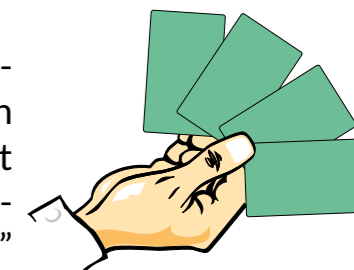
Är du intresserad av att delta i någon av ovanstående cirklar, kontakta då cirkelledaren.

Är du intresserad av att delta i någon av de aktiviteter som listats nedan, tag då kontakt med Andy Sutton 0707656224 eller via e-mejl, [kycats5@hotmail.com](mailto:kycats5@hotmail.com)

- Danskvällar
- 60 tals musik
- Klassisk musik
- Ny läsecirkel

## Bridge för nybörjare och nästan nybörjare.

Nu äntligen tror vi att det blir bridge i villan till hösten. För nybörjare och "nästan" nybörjare planera vi starta utbildningen torsdagen den 16 september 13.00. Vi kommer troligen att dela upp er i två grupper, dels ni som är helt och hållet nybörjare och dels ni som har varit med lite grann. Så två "utbildare" varje gång. Välkomna!



## Underhållsdag i villan den 17 september 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, dvs 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](mailto: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

## 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](mailto: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](https://www.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](mailto:thomas.hansell@bredband.net) tel: 0704 568606  
[lana.vilmar@hotmail.com](mailto:lana.vilmar@hotmail.com) tel: 0708 789970

## Äldreresa till Nybyggnationsområden i Stockholm

Följande resa erbjuds i första hand ett 25-tal namngivna medlemmar som normalt inte orkar med våra övriga resor.

Därutöver erbjuds ytterligare ett 30-tal personer plats på resan.

**Onsdagen den 13 oktober 2021, klockan 10.00-16.00**

**Samling sker klockan 09.30 vid vändplan Kyrkvägen 7 i Västerhaninge Centrum.**

Årets resa går till "Nya Stockholmsplatser" såsom Djurgårdsstaden, Värtan/Hjort-hagen, Arenastaden, Nya Karolinska, Nya Ulriksdal och Hornsberg.

Vi kommer att ha en mycket professionell auktoriserad guide som heter Eva Palmqvist.

Vi kommer att äta lunch på lämpligt ställe.

De 25 namngivna personerna kommer att kontaktas personligen. Om du som ingår i den anmäler dig vid det tillfället och får en bekräftelse kan du räkna med att vi bjuder dig på avgiften genom att nyttja de pengar föreningen fått i bidrag från Kommunen.

För övriga gäller att anmäla sig till Margareta Sutton [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com) eller mobilnummer 070 - 9373050 senast den 12 september 2021. Din kostnad är 200 kronor och betalas in på Runstenens plusgiro 13 62 10-2 när du fått en bekräftelse.

**Välkommen!**

**Anders Öhlander      Margareta Sutton**

## 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, [lana.vilmar@hotmail.com](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

## 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. **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 så här inledningsvis anmäla dig till någon av nedanstående personer

### Måndagar kl 10.30

**Solveig Hasselqvist** [solvind998@hotmail.com](mailto:solvind998@hotmail.com) 070-600 90 88 och **Wera Rosenholm** [wera.rosenholm@gmail.com](mailto:wera.rosenholm@gmail.com) 070-4609474

(tänkbara områden: Norra, östra och centrala Västerhaninge)

### Morgonpromenad med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad klockan 0730 från Krigslida. Vi promenerar längs med järnvägen, fortsätter mot Mulstavägen och skiljs i korsningen Mulstavägen-Långvägen. Promenaden tar cirka en timme och många världsproblem får sin eleganta och väl genomtänkta lösning under dessa tidiga morgontimmar.

Välkommen!

**Janne Reimann, morgonpromenör med undantag för mycket regniga mornar.**  
[janzon1718@gmail.com](mailto:janzon1718@gmail.com) eller mobil 073-5148466

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

## 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!



## Välkomna till Runstenens handarbetscafé!

Den 1 september klockan 14.00 – 16.00 är det premiär. Vi fortsätter därefter varannan onsdag samman tid under resten av terminen.

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

Vi är 8 värdinnor som är på plats 2 åt gången. Vi erbjuder kaffe eller te med något gott därtill.

Priset är facila 20 kronor per person och tillfälle.

Vi ser fram emot att träffa er!

Om ni har några frågor går det bra att ringa till

**Anja Bohm 073-3748472 eller Ilona Björk Bovin 070-5618040.**

## Zumba tisdagen den 7 september klockan 10.00

Vid bra väder är vi utomhus och då tror vi inte att det behövs något maxantal av deltagare.

Vid dåligt väder kan vi köra två pass inomhus med max 8 deltagare per pass.

Anmälan till **Monika Ekström 072-3990131** eller [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com)

Sittgympa måndagen den 4 oktober klockan 10.00

Vi kör två pass på 25 minuter.

Maximalt antal deltagare är 12 personer per pass.

Anmälan till **Anja Bohm 073-3748472** eller [anja.a.bohm@gmail.com](mailto:anja.a.bohm@gmail.com)

Välkomna till dessa båda aktiviteter



## Senaste nytt från Utvecklingsgruppen

I förra numret av Runskriften redogjorde vi för vad de 38 nya medlemmar vi ringt till hade för förväntningar på sitt medlemskap i Runstenen.

Vi har dessutom ringt upp 100 slumpmässigt utvalda medlemmar som varit med ganska länge men som sällan deltar i våra aktiviteter. Vi kom dock bara i kontakt med ett drygt 60 tal av dem. Vi ställde ungefär samma frågor till dem som till de nya medlemmarna och när vi summerat svaren så framkom följande:

Näst intill alla läser vår egen tidskrift Runskriften och tycker den är mycket bra. Ett lätt sätt att hålla sig informerad om vad som är på gång i vår förening. De flesta är nöjda med att bara komma någon gång emellanåt på det som särskilt intresserar dem. På frågan om man känner sig ensam (det var mitt upp i pandemin) svarade de flesta att så inte var fallet. (Ett visst mörkertal kan möjligen finnas). Det man önskade mer av var främst fler endagsresor, mer information och kunskap gällande digitala tjänster. Hur hanterar man den nya paddan/datorn/telefonen mm.

Ett ganska stort intresse fanns för förslaget att ses och lyssna på såväl klassisk musik från olika epoker som 60-talsmusik inklusive diskussion kring kompositörer, sångare etc.

Vi i utvecklingsgruppen tycker att det är viktigt att vi förnyar oss och förutom förslagen med musiktillfällen undrar vi om det finns något intresse för dans. De flesta har dansat tidigare i sitt liv så varför ska man inte fortsätta nu i mogen ålder.

Sist men inte minst ser vi fram emot att planera ett "Öppet Hus" för alla nya medlemmar så vi får träffas på riktigt och lära känna varandra nu när pandemin är på tillbakagång.

Hör gärna av er till någon av oss i utvecklingsgruppen med feedback och/eller egna förslag på nya aktiviteter.

Våra telefonnummer är:

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



## Temakvällar under hösten

Tillgången på sittplatser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälningar 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.

**Den 24 september. Anmälan enligt nedan tidigast måndagen den 20 september.**

**Den 29 oktober. Anmälan tidigast måndagen den 25 oktober.**

**Den 26 november. Anmäl tidigast måndagen den 22 november.**

Priset för varmrätt, dessert och kaffe är 70 kronor.

Välkomna klockan 18.00!

Anmälan till Berit Loge på adressen [berit.loge@telia.com](mailto:berit.loge@telia.com) eller telefon 0709-52 34 97. En stilla vädjan när det gäller anmälningar till Berit. Använd i första hand mejl, i andra hand SMS och först i tredje hand telefonsamtal.

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, E-mail [solvind998@hotmail.com](mailto: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 om information om detta längre fram.





## En dag i paradiset



SPF samlar och underhåller pensionärer och Veteranflottiljen gör något liknande, fast med pensionerade fartyg. Veteranflottiljen bedriver huvuddelen av sin verksamhet vid den likaså pensionerade torpedbåtsbasen längst ut på Gålö. Den gamla basen är fortfarande militärt område och därför inte tillgängligt för allmänheten, men en dag per år öppnas allt upp och alla som är intresserade kan komma ut och känna på atmosfären och ta en tur i ganska hög fart.

Allt efter tycke och smak.

### När inträffar detta?

**11:e september** är den dag som avsatts för allmänhetens besök. Grindarna öppnas kl 09.00 och körningarna startar kl 10.00.

### Var ligger basen?

Till Gålö åker man Dalarövägen till man kommer till avfarten "Gålö". Följ sedan Gålövägen så långt det går, dvs till V:a Bondäng.

### Hur tar man sig dit?

Med eget fordon eller med buss. 845 från Handen.

### Men tänk om jag blir hungrig under dagen!

Det problemet har två lösningar. Antingen förtär du det som du omtänksamt tagit med dej hemifrån eller njuter du av de hamburgare som finns att köpa på platsen.

Ytterligare frågor kan ställas till Jan Reimann 073 514 8466 eller [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com)



## 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](mailto:ingerdewendel@telia.com) eller

mobil 070-8655807 om du har något att sälja.

## Rosella julbord

**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

**Kostnad 390** kronor per person.

**Anmälan senast den 14 november 2021** till Inger de Wendel på telefon 070-8655807.

Först efter bekräftelse sker inbetalning till SPF Runstenens **plusgiro 13 62 10-2**.

Glöm inte att ange ditt namn samt ordet Rosella.



## Resor

Resegruppen kommer under hösten att undersöka möjligheterna till eventuella resor och resmål under 2022.

Innan pandemin hade vi planer för resor till Danmark, Finland, Tyskland, Polen och Albanien.

Om någon eller några av dessa kan bli verklighet 2022 återstår att se.

Vi hoppas det.

Dagsresor planeras till våren respektive hösten.

Så snart vi har fakta för våra resor kommer vi att informera dig som medlem.

*Resegruppen*

*Anders, Lisbeth och Dieter*

## Program Daglediga i Lidakyrkan Hösten 2021

Onsdagen den 8/9 "Vad har världens konflikter med oss att göra"  
Joakim Wohfeil, Policyrådgivare Konflikt och Rättvisa, Diakonia

Onsdagen den 22/9 "100 år av demokrati. Men vad gör vi nu?"  
Erik Amnå, professor i statskunskap.

Onsdagen den 6/10 "Arkitekturen, tiden och livet"  
Martin Rörby, Arkitekturhistoriker, TV programprofil, författare

Onsdagen den 20/10 "Brott och straff på Södertörn"  
Maria Landin, Antikvarie

Onsdagen den 3/11 "Landets fordonsflotta fossilfri 2030. Är detta möjligt?"  
Robert Collin, motorjournalist på Aftonbladet, krönikör

Onsdagen den 17/11 "Peter Tjajkovskij - en av romantikens förgrundsfigurer"  
Stig Robertsson Musikpedagog, konstnärlig ledare Nordiska Kammarorkestern i Sundsvall

Vi startar klockan 13.00 med vårt program och gäst. Ca klockan 14.00 serveras "smörgåsfika" i cafeterian. Vi tar en "entréavgift" på 50 kronor per person som betalas innan programmet börjar. I det priset ingår också "fiket" efter programmet. Var och en avgör ju själv om man vill fika eller inte men självklart hoppas vi att alla stannar kvar till gemenskap och samtal.



[www.spfseniorerna.se/sa-tycker-vi/halsa--omsorg/upprop-for-aldreomsorgen/](http://www.spfseniorerna.se/sa-tycker-vi/halsa--omsorg/upprop-for-aldreomsorgen/)



## 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](http://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](mailto:anders.ohlander@outlook.com) Tel 070 696 05 28

**Jan Reimann**, Vice ordförande  
E-post: [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com) Tel 073 514 84 66

**Mona Rigamonti**, Kassör  
E-post: [mona.rigamonti@ownit.nu](mailto:mona.rigamonti@ownit.nu) Tel 073 821 29 94

**Lena Vilmar**, Sekreterare/Hemsidaansvarig/webmaster  
E-post: [lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lena.vilmar@hotmail.com) Tel 070 878 99 70

**Monika Ekström**, Ledamot/Marknadsansvarig  
E-post: [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com) Tel 072 399 0131

### Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Föbunds försäkring/Villaansvarig/Uthyrning  
**Thomas Hansell**, Tel 070 456 86 06  
E-post: [thomas.hansell@bredband.net](mailto:thomas.hansell@bredband.net)

**Margareta Sutton**, Äldre frågor  
E-post: [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com) Tel 070 937 3050  
08 500 307 19

**Ilona Björk Bovin**, Utvecklingsfrågor  
E-post: [ilona.bovin@telia.com](mailto: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](mailto: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](http://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:-

