

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2025



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	<i>3</i>
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	<i>4</i>
<i>Aktiviteter - Boule/Canasta/Bridge</i>	<i>5</i>
<i>Studiecirklar</i>	<i>6</i>
<i>Damernas/Stickcafé/En dag i folkhälsans tecken</i>	<i>7</i>
<i>Surströmmingsskiva/Go'middag/Grillkvällar</i>	<i>8</i>
<i>Sopplunch/Måndagscafé/Månadsträffar</i>	<i>9</i>
<i>Resor, utflykter, studiebesök</i>	<i>10</i>
<i>Promenadgrupper/Öppet hus i villan</i>	<i>11</i>
<i>Herrarnas/Öl & Vinprovning</i>	<i>12</i>
<i>Whiskey med ost?/Vårlunch/Underhållsdag</i>	<i>13</i>
<i>Äldrefrågor</i>	<i>14</i>
<i>Vägstuga/Runstenens hemsida/Villa Runstenen</i>	<i>15</i>

Ordföranden har ordet



Hejsan!

Hur upplevde du våren när du var barn? Och hur tänker du nu? Vi har nog många olika tankar kring det. Men gemensamt tror jag att vi längtar efter ljuset och värmen. Den metrologiska våren slog till en månad tidigare än vanligt. Gläds vi över detta eller oroas vi?

Jag läste häromdagen att det folk anser vara säkra vårtecken är :

- Uteserveringarna öppnar och rosévin i glasen
- Tulpaner i vaserna
- Sommartid
- Körsbärsträden blommar
- Gatorna sopas
- Cykeln eller bilen putsas
- Årets glassar presenteras
- Fågelkvitter
- Deklarationen
- Pollenallergier

”När jag var barn kom våren med lera och tussilago.
Och vinden från åkrar och fält svepte genom hela min
varelse.
Det var den stora fria lektionen i detta att finnas till”
(Göran Greider)

För en månad sedan hade vi årsmöte med ett 70-tal medlemmar närvarande.

Först vill jag inleda med att tacka för det förtroende jag och styrelsen i övrigt fick att leda verksamheten framöver ännu ett år. Det känns roligt men också ansvarfullt. Vår roll är att ge verksamheten rätt förutsättningar och trygga en god ekonomi. Våra cirka 100 funktionsnärer gör det praktiska jobbet och säkrar verksamheten i vardagen. Utan dem står vi oss slätt. Kärnan i vår förening är alla våra medlemmar.

I vår verksamhetsplan prioriterar vi sådant som leder till att vi ”behåller medlemmar, får nya medlemmar och gentemot bland annat kommunen kunna påverka och kräva inflytande i frågor som rör oss som seniorer”.

Vi skall känna kravet att ständigt förbättra oss och utveckla nya idéer till verksamheter. Detta kommer i sin tur att kräva frivillig medverkan från våra medlemmar. Utan den hjälpen är utveckling och förbättringar en omöjlig uppgift att genomföra.

Anders



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2025

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

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/Hemsideansvarig/Webmaster

E-post: [lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

Tel 070 878 99 70

Monika Ekström, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 072 399 01 31

Claes Sperling, Ledamot/Medlemssekreterare

E-post: claes.sperling@gmail.com

Tel 070 779 62 82

Kersti Hansell, Samordningfrågor/Cirklar/Äldre frågor/Verksamhetsstöd

E-post: kerstihansell@gmail.com

Tel 070 660 80 01

Stödfunktioner till styrelsen

Thomas Hansell, Förbunds försäkring/Villaansvarig/Uthyrning

E-post: thomas.l.hansell@gmail.com

Tel 070 456 86 06

Maragreta Sutton, Äldre frågor

E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070 937 30 50

Ilona 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.

Aktiviteter

Boule

Tisdagar och torsdagar
kl.10.30 -12.30 varje vecka spelas
det boule på banan intill SPF Villan.
Stig Sandberg är kontaktperson och
nås på 073 141 63 54.
Väder och vind avgör om aktiviteten
kan genomföras.



Bridge i Villan

Tisdagar och torsdagar spelas det bridge i villan. Det erbjuds utbildningar och spel på flera nivåer. Målsättningen är att alla medlemmar, som är intresserade av bridge, ska känna sig välkomna och delta på sin spelnivå. Det ska naturligtvis också finnas en möjlighet att utveckla sitt spel. Tisdagsförmiddagar erbjuds utbildning och spel. Torsdagsförmiddagarna ägnas åt tävlingsspel och eftermiddagen till en kurs i budgivning. Grundkurs för nybörjare erbjuds men kräver minst fyra deltagare.

Deltagaravgift per termin: Tävlingsbridge 150 kr, Utbildning och spel 150 kr.

Under sommaren anordnas bridge på tisdagar i Villan och deltagaravgiften är 100 kr.

För mer information kontakta Inge Larsson, 070 171 04 61, som är samordnare för bridgen.



Tidplan för utgivning Runskriften 2025

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen vecka
Nr 3 Runskriften	8 augusti 2025	34/2025
Nr 4 Runskriften	7 november 2025	47/2025

Materialet skickas på mejladress anders.ohlander@outlook.com

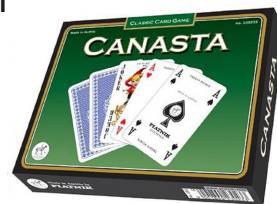
Canasta

Välkommen att spela varje onsdag
kl.13.00-16.00.

Ansvarig kontaktperson

Annelie Dahlin,
073 392 39 92.

Deltagaravgift per
termin är 150 kr.



Studiecirklar

SPF Runstenen erbjuder Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Nästan varje dag är det någon studiecirkel som träffas i Villan.

Annelie Ullmann, 070 466 96 44, Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88, Barbro Linton, 070 473 52 25 och Kersti Hansell 070 660 80 01 är ledare för var sin litteratursirkel där man möts en gång i månaden.

Varannan vecka träffas de engelska diskussionscirkelarna. Klassiska musikcirkeln träffas hemma hos sin cirkelledare varannan vecka. Ledare för dessa cirklar är Andy Sutton 070 765 62 24.

Aktie- och fondcirkeln deltagare möts varannan vecka i Villan under ledning av Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Medlemmarna i konstcirkeln träffas också varannan vecka för att titta på och diskutera konstverk från olika epoker. Här alterneras det med studiebesök och träffar i Villan. Elsbeth Johansson, 076 946 62 40 håller i den cirkeln.

Margareta Närlund, 073 969 01 46 är ledare för cirkeln Akvarell Ockra och Umbra, som träffas varannan vecka för att skapa konst och måla tillsammans.

I Villans vävstuga finns möjlighet att arbeta vid vävstolarna. Varje vecka träffas en grupp under ledning av Margareta Holm, 073 650 53 29.

Varannan vecka träffas historiecirkeln under ledning av Jan Reimann, 073 514 84 66.

Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32 startar gärna en cirkel som ger deltagarna förutsättningar för att känna sig delaktiga i den digitala vardagen.

Studiecirkelarna ger dig möjlighet att tillsammans med andra berika dig i inom flera ämnesområden. Har du idéer och önskemål så kontakta gärna Kersti Hansell.

Deltagaravgift per termin för cirklar som träffas i Villan en gång i månaden är 100 kr. Är det cirkelträff varannan vecka blir avgiften 125 kr och träffas man varje vecka betalar vi 150 kr. Avgiften inkluderar kaffe vid varje sammankomst.

Kostnader för material eller litteratur kan förkomma.

Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges. Läs gärna mer om innehållet i våra cirklar på föreningens hemsida www.spfseniorerna.se/runstenen. Du anmäler ditt intresse direkt till ansvarig kontaktperson eller cirkelledare. På övriga frågor svarar Kersti Hansell, som du når på kerstihansell@gmail.com eller på 070 660 80 01.

Du har kanske funderat på att prova på akvarellmålning men inte hittat en cirkel och dag som passar dig. Vill du utforska hur vatten och färgpigment beter sig? Utbyta tips och trix. Eller målar du akryl och vill träffa andra kreativa vänner?

Kontakta Annmari Nyzell på 070 415 55 78 helst genom SMS där du meddelar ditt namn samt ordet akvarell. Annmari ringer upp dig!

Vi kan starta en liten grupp i april. Vi kan träffas i Villan varannan lördag och måla.

Föreslagna datum 5 april, 19 april, 3 maj och 17 maj.

I samarbete med
Vuxenskolan



Damernas

Nu går vi mot ljusare tider och längtar kanske ut på nya äventyr. Det finns många trevliga utställningar att ta del av, bland annat följande

- Pierre Bonnard, fransk målare på Nationalmuseum 20/2 - 18/5
- Extas, den svenska divan på Millesgården 8/2 - 25/5
- Liljevalchs vårsalong 14/2 - 27/4.

Jag ser fram emot att vi i Damernas hittar på många intressanta utflyktsmål.

Meddela mig så hjälper jag till med inbjudan och utskick.

Tänk på att tillgänglighet, antal personer som kan delta och eventuella kostnader står med i inbjudan.

Du som ännu inte är med i "Damernas" är välkommen att anmäla dig till mig på

Epost: fam.aller@outlook.com alternativt sms till 076 777 00 69.

Kerstin Aller



Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 10 september kl. 14.00 - 16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 10 december.

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 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 84 72

En dag i folkhälsans tecken

Måndagen den 12 maj mellan kl. 11.00 – 15.00 kommer vi att ha ett program i folkhälsans tecken. Innehållet är inte fullt ut planerat men vi tänker oss en blandning av aktiviteter som har med kroppsrörelse att göra samt föreläsningar. Kaffeservering.

Centrum för aktiviteterna är Villan men det kan också ske någon annanstans parallellt. Vi återkommer med ett mera detaljerat program som kommer att skickas ut i god tid före den 12 maj.

Hälsogruppen

Surströmmingsskiva

Välkommen till vår surströmmingsskiva onsdagen den 20 augusti kl. 17.00 i Villan. Mandelpotatis, lök, smör, ost, mjukt och hårt bröd ingår.

Övrigt får man ta med sig själv, liksom dryck(er).
En efterrätt serveras. Pris ca 100 kr/person. Antalet platser begränsas till 16.

Anmälan sker till Eivor Ulin eivor.uhlin@gmail.com
eller sms/telefon 0703 20 83 33 senast den 11 augusti 2025.



Go'middag

Syftet med våra kvällar där vi serverar en två rätters middag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner. Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föranmälan till respektive middagskväll.

Observera att anmälan är bindande. Om avanmälan ej har kommit in senast dagen innan middagen, kommer vi att debitera avgiften för kvällen. Tänk också på att du bör ha en bekräftelse på att du är anmäld.

Priset för varmrätt, dessert och kaffe är 100 kr.

Priset för vin respektive öl är 25 kr.

Följande datum för vårens go'middag är den 28 mars (kyckling samt vegetariskt alternativ), 25 april (kött), båda kvällarna kl. 17.00. Önskas vegetariskt alternativ den 28 mars ska detta anges vid anmälan.

Anmälan till Kersti Hansell på måndagen från kl. 08.00 den veckan middagen äger rum till tisdag tills platserna är fyllda. Adressen är kerstihansell@gmail.com eller telefon 0706 60 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Vi behöver bli fler i vårt glada gäng
Gillar du att laga mat i trevligt sällskap?
Hör av dig till mig så berättar jag mer.
Solveig Hasselqvist-Ax, solveighasselqvistax@gmail.com
eller telefon 070 600 90 88.

Grillvällar och liknande

- Årets grillsäsong påbörjas traditionsenligt på nationaldagen den 6:e juni med att arrangemanget "Silltrutarna" genomförs.
- Händelsen är så upplagd att föreningen håller med kokt potatis och gästerna tar själva med sig den sill som avses förtäras.
- Grillen kommer att vara tänd, så möjlighet till annan förtäring än sill är möjlig.

- Konventionella grillkvällar är planerade till följande dagar:

- Den 13 juni, 27 juni, 11 juli, 25 juli, 8 augusti, 22 augusti samt den 5 september.
- Utöver dessa grillkvällar kommer det finnas möjlighet att äta tillsammans på midsommarafton den 20 juni.

- Gemensamt för alla evenemang är att starten sker kl. 17.00 och att föreningen ansvarar för att grillen då är tänd och att andra nödvändiga förberedelser är genomförda. Mat och dryck medförs av deltagarna själva.

- Grillkvällarna har hittills varit välbesökta och mycket uppskattade och vår förhoppning är att detta ska bestå även i år.

Varmt välkommen!

- Festarrangörerna /Jan Reimann

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher serveras varje torsdag mellan kl. 11.30 – 13.30 t o m den 22 maj. Efter sommaren startar vi den 28:e augusti och sista soppan för året är den 18:e december. Kostnad 50 kr/person.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Välkommen till måndagscafé

Alla helgfria måndagar kl. 13.00 - 15.00 året runt har vi måndagscafé. Kaffe med bröd kostar 20kr per person Välkommen till en trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Månadsträffar

Månadsträffen den 26 augusti, kl. 13.00

Vi känner Elin Wägner som journalist och författare. Men också en engagerad rösträttsaktivist, pacifist och miljökampe. Men hur var hennes liv?

Ingmarie Eriksson berättar. Senast Ingmarie var hos oss berättade hon engagerat om Emma Zorn.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 30 september, kl. 13.00

Radions 100 åriga historia i ljud och bild

En berättelse med betoning på Kungsgatan 8. Hans Arnbom som arbetat på SVT i 53 år berättar. Han har arbetat tillsammans med legendarerna Hans Villius och Olle Häger. Många fina bilder och roliga filmer kommer att visas.

Senast Hans besökte oss berättade han engagerat om Slussens historia.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 28 oktober, kl. 13.00

Nya och gamla låtar i alla stilar Rock & West spelar och sjunger.

Det blir en blandning av rock, country, ballader och lite egna låtar.

Lokal: Lidakyrkan, Mustavägen 11

Månadsträffen 25 november, kl. 13.00

Nu tändas åter ljusen, sånger att nynna till i november - Lisa Bengter spelar och sjunger.

Lisa är en fantastisk pianist och sångare. Hon är körledare i Haninge Gospel men leder även andra körer.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

I samarbete med
Vuxenskolan



Viktigt rop från de som arbetar med måndagscaféet och sopplunchen.

Vi behöver fler personer som kan hjälpa till enligt ett uppgjort schema eller hoppa in ibland när så behövs. Om vi inte lyckas få fler funktionärer kanske vi måste begränsa dessa verksamheter eller i sämsta fall lägga ner. Så hör av dig om du kan göra en insats ibland.

Resor, utflykter, studiebesök

7 maj

Bålsta, Sigtuna och Steninge

Vi börjar dagen med att besöka Lasse Åbergs museum där vi dricker morgonkaffe och äter smörgås samt sedan efter en kort presentation, på egen hand vandrar runt på museet.

I Sigtuna äter vi lunch på Bistro Café Valvet. Därefter gör vi en stadsvandring i kärnan av Sigtuna med en kunnig guide.

Vi avslutar dagen med ett besök i Steninge Slottsby och Stenladan där man har möjlighet till shopping.

Pris: 675 kr/person. Då ingår bussresan, morgonfikat och inträdet på museet, lunchen och guideturen i Sigtuna.

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 07.45. Avresa kl. 08.00. Hemkomst ca kl. 18.00. **Anmälan till denna resa ska ske senast den 16 april 2025 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 25 april 2025. En trevlig dagstur när våren har gjort sin entré!**

3 september

Vikbolandet – Strutsfarm och Zarah Leander museet

På Vikbolandets Strutsfarm finns idag ca 100 strutsar som går fritt i stora inhägnader. Vi får en guidning bland strutsarna som är jordens största fågel. Efter visningen är det dags för lunch; marinerad grillad strutsfilé och potatisgratäng, kaffe/te och strutsäggkaka eller strutsäggsglass. Gårdsbutiken säljer strutsfilé, strutssalva, hantverk och presentartiklar. På hemvägen besöker vi Zarah Leander museet som bland annat innehåller foton, skivor, kläder, möbler och kuriosa om och från Zarahs privata och offentliga liv.

Pris: 675 kr/person.

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 07.00. Avresa kl. 07.15. Hemkomst ca kl. 18.30. **Anmälan till denna resa ska ske senast den 8 augusti 2025 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 20 augusti 2025. Välkommen till en trevlig dagsresa. Denna gång tar du med dig din egen kaffekorg.**

Resegruppen

Anders Öhlander

Anna-Greta Ter-Borch

070 696 05 28

070 552 33 09



15 september

Denna dagresa presenteras i Runskriften nr 3 2025.

Promenadgrupper (Pratpromenader)

Vi har en samordnare som håller ihop aktiviteten. Vi tycker det är viktigt 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 ska anmäla dig till någon av nedanstående personer

Måndagar kl. 10.30

Vi utgår från Biblioteket i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 10 personer som har promenerat tillsammans i flera år. Det är aldrig brist på samtalsämnen. Gemensamt väljer vi olika promenadvägar, ibland över gravfältet och ibland blir det andra vägar. Vi går oftast 3 - 4 km under 1-1.5 tim. Det händer även att vi tar oss till andra platser med pendeltåg för att få en variation. Kort sagt - kom med och ha trevligt och få motion!

Solveig Hasselqvist-Ax, solveighasselqvistax@gmail.com , 070 600 90 88 **Wera Rosenholm**, wera.rosenholm@gmail.com , 070 460 94 74

Morgonpromenad med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad kl. 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
janzon.1718@gmail.com eller mobil 073 514 84 66

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Öppet hus i Villan

Vi planerar för att anordna ett "Öppet Hus" vid Villan lördagen den 30 augusti mellan kl. 11.00 - 14.00.

Tidigare har vi anordnat en Höstmarknad men vi har nu valt ett mindre format på arrangemanget men behålla tanken på att vi skall bjuda in människor i vårt närområde och visa upp vår verksamhet.



Vi behöver bli fler medlemmar och ett Öppet Hus kan bidra något till detta.

Programmet är inte klart men en grupp kommer att ta fram ett.

Det kommer att skickas ut i god tid till samtliga medlemmar.

Har du idéer till programinslag får du gärna höra av dig till

Monika Ekström yggan65@gmail.com eller sms/mobil 072 399 01 31

Öppet Hus kommittén

Nu är "Herrarnas" på Gång!

Fredagen den 21 februari samlades ett 10-tal Herrar i Villan (inte riktigt alla är med på bilden) för att förutsättningslöst försöka hitta trevliga och intressanta sammankomster inför våren och sommaren.

Följande aktiviteter är nu planerade:

- 10 april, Tumba Pappersbruk
- 6 maj, Stadsmuseet, Stockholm
- 8 maj, Musikkonsert i Riddarhuset
- 3 juni besök på Fjäderholmarna och Spritmuseet



Vi hoppas och tror att en eller flera samtalsträffar kan tillkomma.

Det finns gott om aktuella och engagerande ämnen att dryfta.

En personlig inbjudan kommer till alla som är medlemmar i Herrarnas!

Du som ännu inte är listad men vill vara med kan enklast skicka ett mail till ilona.bovin@telia.com eller ett sms till 0705618040.

Hjärtligt välkomna!

Öl, smakar det olika?

Vatten, malt, humle och jäst kan bli öl av olika stilar. Det kommer vi att lära oss mer om och prova **torsdagen den 15 maj kl. 19.00 i Villan**. Vi provar de grundläggande ölstilarna för att se hur de ser ut och känna hur de smakar. Vi jämför sex olika sorters öl. Staffan Sillén fd arbetande på Systembolaget numera SPF-are guidar oss i ölens smakrika värld.

Antalet deltagare är begränsat. Pris: 400 kr per person. Smörgås och utvald öl ingår efter provningen. **Anmälan senast torsdagen den 8 maj** till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand per telefon. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

Betalning görs först efter bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10 -2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.



Kameleonten Chardonnay

Ulf Lundström återkommer med en provning av fyra vita viner **fredagen den 11 april kl. 17.00 i Villan**. Det blir en spännande provning som visar hur den mest odlade gröna vindruvan i världen kan ta sig flera olika uttryck. Efter provningen serveras en varmrökt lax med tillbehör, sallad samt kaffe och kaka.

Antalet deltagare är begränsat. Pris: 495 kr per person. **Anmälan senast torsdagen den 3 april** till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

Betalning görs först efter bekräftelse på föreningen plusgiro 13 62 10 - 2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.



Går det att kombinera whisky med ost?

Det kommer vi att prova och lära oss mer om **tisdagen den 15 april kl. 19.00 i Villan**.

Vi jämför fyra olika sorters whisky med utvalda ostar som passar respektive glas. Staffan Sillén fd arbetande på Systembolaget numera SPF medlem guidar oss i denna smakrika värld.

Antalet deltagare är begränsat. Pris: 425 kr per person. Smörgås och öl ingår efter provningen.

Anmälan senast tisdagen den 8 april till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand per telefon. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

Betalning görs först efter bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10 -2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.

Vårlunch

Tisdagen den 20 maj kl. 13.00 i Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Nu är vi inne i den vackra årstiden när allt börjar spira, syrenerna blommar och träden har fått den där härliga gröna färgen.

Då träffas vi i Lidakyrkan och njuter av en vårlig lunch och hör pianotonerna i bakgrunden där Michael Weiter sitter vid pianot.

Antalet platser är begränsat till 60 personer.

Priset är 250 kr/person för mat, dryck, kaffe och underhållning.

OBS! Anmälan sker senast måndagen den 5 maj 2025 till Lisbeth Antelius

lisbeth.antelius@gmail.com eller mobil 073 800 12 12.

OBS! Inbetalning av 250 kr ska ske till Runstenens plusgiro 136210 - 2 efter det att du anmält dig och fått bekräftat att du fått en plats. Välkommen! / Lisbeth, Eva



Underhållsdag i Villan lördagen den 20 september kl. 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 20 september kl. 10.00 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras. Vi avslutar med att äta korv och en stund av gemenskap.

Thomas Hansell

Villa Runstenen

Äldre frågor

Haninge Kommuns Pensionärsråd, HKP

Vid möte i mars i Haninge Kommuns Pensionärsråd, HKP, hanteras följande ärenden

- Återkoppling besparingar 2024
- Kost för äldre, matlådor och digitala inköp.
- Grannsamverkan
- Hur används medlen som kommunen erhållit för att motverka ofrivillig ensamhet?

Följande områden hanteras vid mötet i maj

- Beredskap för framtida kriser,
- Civilförsvaret informerar
- Säkerhetsfrågor

Inför beredningsmöten i HKP träffas ombuden, som representerar pensionärsföreningarna i Haninge, dvs SPF, PRO och Reipas för att ta ställning till och samordna vilka frågor som ska aktualiseras. Bland annat togs följande upp vid det senaste mötet:

LOV, lagen om valfrihet, för vård- och omsorgsboende: Vi vill längre fram ha svar på hur de förändringar som började genomföras den 1 mars fungerar.

Hemtjänstindex: Hur kommer det sig att kommunens placering har ändrat sig från 2022 på plats 120, 2023 på plats 34 och nu 2024 åkte ner till plats 85 bland landets 290 kommuner. Hur kommer vår kommun att arbeta med den frågan?

Gemensamma luncher för att bryta ensamhet

Vi har möjligheter att äta lunch tillsammans med andra pensionärer flera dagar i veckan. Träffpunkten i Församlingshemmet i Västerhaninge serverar sopplunch kl. 12.30 **varje tisdag**. I SPF Villan kan du äta soppa **varje torsdag** t o m den 22 maj mellan kl. 11.30 -13.30. Sopplunchen kostar 50 kr på båda ställena.

Onsdagen den 16 april serveras en silltallrik inför påskan på Träffpunkten i Församlingshemmet. Mer information kommer.



Nyheter!!!!

Den andra fredagen i månaden planerar vi att äta lunch tillsammans på något av våra lokala matställen.

Den 11 april äter vi en gemensam lunch som kostar 99 kr på restaurang Fisken i Västerhaninge. Margareta Sutton kommer att ta emot **anmälningar senast måndagen den 7 april** på adressen m.sutton27@hotmail.com eller på tel 070 937 30 50. **Du får en bekräftelse på din anmälan.**

Vår vävstuga i Villan

Vi är några som träffas och väver i Villan. Vi ser gärna att vi blir fler. Helst att du är en van vävare då vi inte utbildar. Vi erbjuder en god gemenskap och fikar tillsammans. Vi träffas varje onsdag klockan 10.00.

Välkommen du också!

Mona Rigamonti 073 821 29 94



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](mailto:lana.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 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.l.hansell@gmail.com

Mynt

Styrelsen uppmanar alla att i möjligaste mån inte lämna mynt som betalning i fortsättningen. Mynten medför ett extra merarbete för vår kassör samt att det är svårt att göra sig av med dem. I första hand vill vi att de som har möjlighet betalar med Swish.

I vissa fall sker inbetalningar via vårt plusgiro t ex för resor, middagar, arrangemang.

Tack för din medverkan!

Styrelsen



Viktiga telefonnummer

1177 Vårdguiden

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

113 13 Här får du information om större händelser eller stor trafikolycka och hur du skall agera.

114 14 Polisens rikstäckande nummer, där du gör en anmälan och kan lämna tips eller söka någon inom polisen.

08-606 70 00 Haninge Kommun, beskriv ditt ärende så får du kontakt med rätt person.

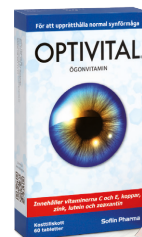
NYHET!

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-Related Eye Disease 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 ingick i studien.



GULA
FLÄCKEN

Optivital kan därför rekommenderas.
/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, St Eriks ögonsjukhus



Välkommen in till oss!



Västerhaninge Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
490:-

