

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - Augusti 2025



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	<i>3</i>
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	<i>4</i>
<i>Aktiviteter/Träffpunkt/Damernas.....</i>	<i>5</i>
<i>Sommarlunchen den 2 juli/Nyårsfirande i Villan....</i>	<i>6</i>
<i>Ingen får lämnas utanför!.....</i>	<i>7</i>
<i>Go'middag/På tå för Bordeaux</i>	<i>8</i>
<i>Månadsträffar/Julmingel/Jul/seniorlunch i Villan ..</i>	<i>9</i>
<i>Julbord/Herrarnas/Måndagscafé</i>	<i>10</i>
<i>Promenadgrupper/Resor.....</i>	<i>11</i>
<i>Studiecirklar.....</i>	<i>12</i>
<i>Studiecirklar/Zumba/Sopplunch & Träffpunkt</i>	<i>13</i>
<i>Stickcafé/Öl, smakar det olika?/Whisky med ost? .</i>	<i>14</i>
<i>Underhållsdag/Hemsida/Villa Runstenen</i>	<i>15</i>

Ordförande har ordet



Hejsan!

Jag hoppas att ni har haft möjlighet att njuta av sommaren så här långt, oavsett om den har bjudit på lugna stunder i trädgården eller på balkongen, tid med nära och kära, eller kanske några efterlängttade utflykter. Sommaren har sin egen rytm, där tid och tempo får vara lite mer tillåtande. Det är ofta också en tid för eftertanke och återhämtning. Nu när vi närmar oss sensommaren och hösten står för dörren, blickar vi framåt mot en ny säsong i vår verksamhet. Vi ser med glädje på alla möjligheter som väntar, möten, gemenskap och fortsatta aktiviteter där erfarenhet, kunskap och delaktighet får ta plats. Vår gemenskap bärs upp av er som varit med länge. Det är ni som hjälper till att skapa både kontinuitet och värme i vår förening.

Redan i maj månad samlades styrelsen och våra stödresurser till planering inför kommande år. Tidigare har vi träffats i början av september och utvärderat året som gått och tagit fram planer för året som kommer. Vi har fått tänka om då Haninge kommun redan i augusti vill ha vår ansökan om verksamhetsbidrag för året som kommer samtidigt vi ska ge återkoppling på året som gått. Vårt arbete i maj resulterade i att huvuddelen av våra aktiviteter rullar på, några görs omtag på och några måste utvecklas. Enstaka aktiviteter avslutas. Vi behöver också hitta nya aktiviteter som tilltalar dagens seniorer. För det krävs eldsjälar som vill och kan ta ansvar.

Kort sammanfattat så kommer vårt fokus 2026 att ligga på

- Vår verksamhet
- Våra medlemmar
- Vår äldrepolitik

Vi diskuterade också vår kommunikation och information i föreningen. Bland annat utgivning av vår tidning Runskriften till 2 ggr/år. I december för vårterminen fram till augusti och i juli/augusti för höstterminen fram till januari. Med det arbetssättet effektiviserar vi redaktionsarbetet och sparar pengar som kan läggas på verksamhetsutveckling. Frågan har varit på remiss till våra samordningsansvariga som ställer sig bakom förslaget.

Har du synpunkter på den ändrade inriktningen – hör av dig till någon i styrelsen före mitten av oktober! Vi kommer att använda mejl/sms mer i vår information mellan utgivningarna när det finns behov. Har du idéer och förslag kring vår verksamhet får du gärna höra av dig till någon i styrelsen.

Vi ses och hörs! Varma hälsningar
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/Hemsidesansvarig/Webbmaster

E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 070 878 99 70

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

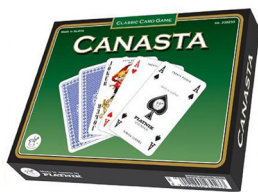
E-post: christer.eggefors@telia.com

Tel 070 227 94 68

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

Aktiviteter



Canasta

Varje onsdag spelar ett trevligt gäng Canasta i Villan kl. 13.00-16.00. Vi börjar i augusti.

Är du intresserad av att delta så kontakta ansvariga

Gunilla Engström, 070 828 61 10 eller
Karl Gustaf Engström 070 877 77 50.
Deltagarkostnad per termin 150 kr.

Boule

Tisdagar och torsdagar kl. 10.00 -12.00
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.

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

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

Tidplan för utgivning Runskriften 2025

Inlämning av material
till redaktionsrådet senast

Distribution av
tidningen vecka

Nr 4 Runskriften

28 november 2025

50/2025

Materialet skickas på mejladress anders.ohlander@outlook.com

Träffpunkt

Haninge Kommun har en träffpunkt i
Församlingshuset, Kyrkvägen 7

i Västerhaninge.

Den är öppen måndagar, tisdagar och
onsdagar mellan kl. 10.00 - 15.00.

Det finns möjlighet till fika och olika
programinslag.

**PS. Vår Sopplunch på torsdagar i Villan är
också en träffpunkt. Öppen mellan kl. 11.30
- 13.30.**

Damernas

Nu har sommaren snart passerat och hösten
närmar sig. Det har i skrivande stund
inte kommit in några förslag till aktiviteter.
Det har nämnts om någon kulturaktivitet
men inget är klart. Aktiviteterna i Damer-
nas bygger på medlemmarnas egna initia-
tiv.

När jag vet mer skriver jag inbjudan till de
som anmält sig till Damernas.

Det är därför viktigt att du som ännu inte
är med **anmäler** dig till mig på e-post:

fam.aller@outlook.com alternativt sms på
076-777 00 69

Kerstin Aller



Sommarlunchen genomfördes i Villan den 2 juli

Onsdagen den 2 juli träffades cirka 20 äldre/äldre inbjudna seniorer i Villan till lunch med trevlig samvaro. Sommarlunchen är särskilt till för de som är hemma och inte orkar med långa dagsutflykter, känner sig ensamma och vill träffa gamla eller nya vänner. Margareta Sutton inledde med att hälsa välkommen och presenterade alla närvarande med namn.



I år bjöds det på en lækker delikatessbricka med olika charkuterier tillsammans med många olika färska frukter och bär. Till detta serverades en fransk potatissallad och portionsbröd. Dagen var varm och det gick åt vatten, cider, öl och vin. Måltiden avslutades med kaffe och chokladbit. Samtalen runt borden var livliga med många glada återseenden. För extra underhållning hade Margareta Sutton tagit kontakt med Britt-Marie Lundin som nyligen gett ut en bok "Ryggsäcken". Britt-Marie deklamerade med stor konstfärdighet några av dikterna ur boken. Detta var mycket uppskattat.

Så småningom kom tid för uppbrott men innan det var dags tackade Britt-Marie på deltagarnas vägnar Margareta Sutton, Ilona Bovin och Lena Vilmar för den goda lunchen och den trevliga gemenskapen. Några extra

pratsugna dröjde sig kvar en stund. Vi uppmanade till att besöka Måndagscaféet för gemenskap och fortsatta samtal. Tänk att det är så trevligt att träffas.

Vid pennan Lena Vilmar

Nyårsfirande i Villan

Under senare år har det anordnats ett nyårsfirande för intresserade i Villan. Ibland i föreningens regi, ibland privat.

Inför årets nyår kommer styrelsen att diskutera hur vi kan utveckla denna aktivitet eller om vi ska fortsätta på samma sätt som tidigare.

Som alltid är vi beroende av att några tar ansvar för det hela.

Vi återkommer alltså med information i god tid vad som blir fallet.

Har du idéer får du gärna höra av dig till styrelsen.

Tillsammans för gemenskap i hela kommunen!

Ingen får lämnas utanför!

Ensamhet är inte endast ett individuellt problem utan ett folkhälsoproblem och ett samhällsproblem. Minskad ensamhet är därför en vinst för både individen och samhället. För att minska ensamheten i Sverige är det viktigt att vi alla bidrar – regering, myndigheter, regioner, kommuner, civilsamhälle, näringsliv, akademi och enskilda individer (Folkhälso-myndigheten 2025).

Äldrenämnden i Haninge kommun och äldreförvaltningen har i uppdrag att skapa en strategi att förebygga ofrivillig ensamhet, främja självständighet och god hälsa bland invånarna. En central del av detta arbete är att utveckla samverkan och gemenskap tillsammans med olika aktörer, där vi gemensamt skapar hållbara strukturer som möter både dagens och framtidens behov.

Som en del av detta initiativ inbjöds i juni ett stort antal föreningar till en workshop. Från SPF Runstenen deltog Margareta Sutton som fick en presentation av uppdraget. En dialog inleddes kring möjliga samarbeten och hur äldreförvaltningen kan bidra på bästa sätt.

Gemensamma luncher för att bryta ensamhet

Den andra fredagen i månaden äter vi lunch tillsammans på något av våra lokala matställen.

Den 12 september kl.13.00 äter vi gemensam lunch som kostar 99 kr på restaurang Fisken i Västerhaninge. Margareta Sutton tar emot ***anmälningar senast måndagen den 8 september*** på adressen m.sutton27@hotmail.com eller på telefon 070 937 30 50.

Kafé Hjärna kommer att fortsätta under hösten 2025 på Tallhöjdens träffpunkt första fredagen varje månad kl. 10.00-11.30. Den riktar sig till dig som är anhörig till en närstående med kognitiv sjukdom. Har du frågor om demenssjukdom eller kognitiva besvär? Kafé Hjärna bjuder på fika, social samvaro och samtal med kommunens demenssjuksköterska.

Haningedagen

Lördagen den 13 september är det Haningedagen. SPF Runstenen har bord och tält tillsammans med övriga seniororganisationer i kommunen. Dagen kommer att bjuda på musik, kultur, mat, utställare och aktiviteter. Haningedagen äger rum på Stationsplatsen vid Handens station, inklusive Poseidons Torg, Eskilsstråket och Eskilsparken, mellan kl. 11.00 och 16.00.

Haninge Kommuns Pensionärsråd, HKP

Vid höstens första möte kommer en uppföljning av samarbetet mellan kommunen och regionen att redovisas rörande God och nära vård och omsorg. Är du intresserad av att delta i en intern arbetsgrupp för äldre frågor i syfte att bredda kontaktytan för att föra fram våra medlemmars önskemål på Pensionärsrådets möten?

Hör av dig till Margareta Sutton eller Kersti Hansell!

Go'middag

Syftet med våra kvällar där vi serverar en tvårätters middag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner. Tillgången till platser är begränsad till 24 personer och därför behöver vi ha föransmälan 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 samt 25 kr för vin respektive öl.

Följande datum för höstens temakvällar är 26 september (kyckling), 31 oktober (fisk eller en vegetarisk rätt), 28 november (renskav), samtliga kvällar kl. 17.00. Önskas vegetariskt alternativ den 31 oktober ska detta anges **vid anmälan**.

Anmälan sker till Kersti Hansell på måndagen från kl 08.00 den veckan middagen äger rum till tisdag tills platserna är fyllda.

Kersti Hansell nås på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mail, 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.

På tå för Bordeaux

Fredagen den 7 november kl. 17.00 i Villan återkommer Ulf Lundström med en provning av röda viner. Vi kommer att presentera det klassiska och legendariska vinområdet Bordeaux och prova fyra av dess viner. Vinerna kommer från olika distrikt, har olika mognadsgrad och prisnivå.

Efter provningen serveras en varmrätt, sallad samt kaffe och kaka.

Antalet deltagare är begränsat. Pris: 495 kr per person.

Anmälan senast torsdagen den 30 oktober 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 föreningens plusgiro 13 62 10 - 2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.



Månadsträffar

I samarbete med
Vuxenskolan



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.

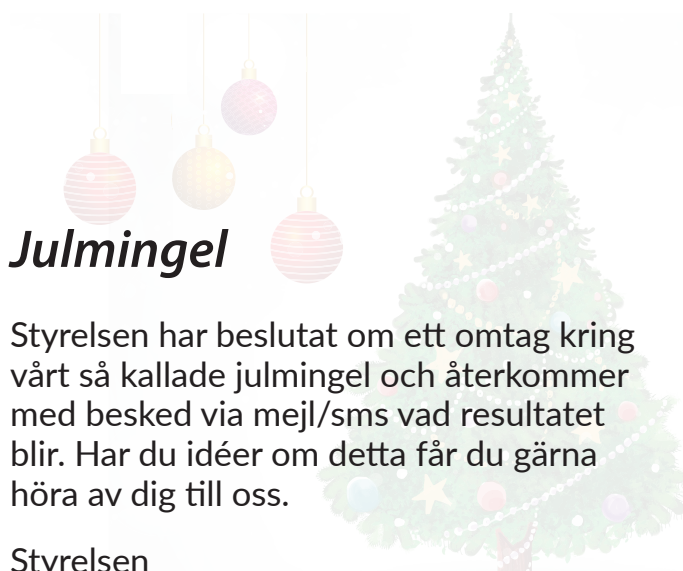
Lokal: Lidakyrkan, Mustavägen 11

Månadsträffen den 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



Julmingel

Styrelsen har beslutat om ett omtag kring vårt så kallade julmingel och återkommer med besked via mejl/sms vad resultatet blir. Har du idéer om detta får du gärna höra av dig till oss.

Styrelsen

Jullunch/seniorlunch i Villan

Vi kommer att anordna jullunch i Villan onsdagen den 3 december Kl. 12.00.

Jullunchen är först och främst till för dem som inte deltar på jullunchen i Bygdegården den 9 december. Det finns plats för 24 deltagare. Kostnad: 300 kr/person.

Anmälan sker till

mona.rigamonti@ownit.nu eller telefon 073 821 29 94 **senast den 7 november.**

Välkommen!

Julbord

Välkommen till årets julbord som anordnas tisdagen den 9 december 2025 kl. 17.00 i Bygdegården Västerhaninge.

Temat för julbordet är "Smak av jul" och kommer att arrangeras av företaget Oljans Catering i Nynäshamn. Tyvärr kan vi inte i detta nummer av Runskriften ange det exakta priset. Det kommer att ligga mellan 500 - 600 kr/person. **Anmälan** skall ske **senast den 10 november 2025** till Anna Ter-Borch anna.terborch@gmail.com eller mobil 070 552 33 09. Då får du också besked om det fastställda priset.

Först efter det att du fått en bekräftelse att du är bokad ska inbetalningen ske till SPF Runstenens plusgiro 13 62 10 - 2.

Herrarnas

Herrarnas har nu funnits som aktivitet i snart 2 år. Vi, Anders och Ilona, har ordnat några sammankomster med några av dem som listat sig och förutsättningslöst pratat igenom tänkbara träffar/utflyktsmål. De flesta utflykter som därefter har erbjudits av olika herrar blev dock aldrig av på grund av för liten uppslutning.

Däremot har ett 15-tal herrar träffats i Villan vid tre tillfällen. I samband med valet i USA anordnade Andy Sutton en träff och Christer Eggefors bjöd in till en annan träff med Israel och Palestinafrågan i fokus. Staffan Sillén bidrog också med ett program kring Whiskyns historia. Träffarna upplevdes som mycket intressanta och lärorika.

Hur ska vi då gå vidare?

Vår slutsats blir att intresset för utflykter hittills är alldeles för litet men träffar på hemmaplan kring intressanta spörsmål verkar mer lockande.

Herrarnas, precis som Damernas bygger ju på principen att deltagarna själva kommer med nya förslag och att en, gärna två personer, bjuder in till något nytt ämne/ ny aktivitet att samlas kring. Att bara ses i Villan eller på någon pub för att ta en öl och pratas vid är också en "aktivitet".

Det behöver inte vara mer än så. Vi i styrelsen ser Herrarnas som en värdefull aktivitet som vi vill och hoppas skall leva vidare.

Vi kommer därför att efter sommaren bjuda in alla som listat sig till gruppen Herrarnas för en fortsatt dialog nu när vi har en hel del erfarenheter att bygga vidare på.

Anders Ilona

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

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.

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.



Resor

Årets sista dagsresa går till Vikbolandet. Den beskrivs i Runskriften nr 2 2025 och är för närvarande fullbokad. Tyvärr blir det ofta så att några inte kan delta och då lämnar förhinder i sista minuten. Du kan ställa dig på kölistan i hopp om att komma med.

Anmäl dig då till Anders Öhlander!

Vi har startat ett organiserat samarbete med PRO inför planeringen av 2026 års resor (dags- och tvådagarsresor).

Vi räknar med att själva anordna 4 - 5 dagsresor då vi även erbjuder PRO medlemmar att delta. PRO anordnar 1 - 2 dagsresor (utflykter) som erbjuds också våra medlemmar.

Tillsammans planerar vi för 2 tvådagarsresor under året. En sen vår och en sensommar. I nästa nummer av Runskriften hoppas vi kunna presentera en del av alla dessa resor.

SPF Runstenen erbjuder Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Studiecirklarna ger dig möjlighet att tillsammans med andra berika dig inom flera ämnesområden.

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.

Litteraturcirkel 1 träffas sista onsdagen i varje månad med början 27 augusti kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Litteraturcirkel 2 träffas första tisdagen i månaden med början 2 september kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88.

Litteraturcirkel 3 träffas andra tisdagen i månaden med början 9 september kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Barbro Linton, 070 473 52 25.

Deckarcirkeln/ Bokklubben träffas första fredagen i månaden med början 1 augusti kl. 10.00-12.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Engelsk diskussionscirkel 1 träffas varannan måndag med början 1 september kl. 10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Engelsk diskussionscirkel 2 träffas varannan måndag med början 8 september kl. 10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Klassiska musikcirkeln träffas hemma hos Andy varannan onsdag med början 3 september kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Tittar på och diskuterar konstverk från olika epoker gör deltagarna i konstcirkeln varannan fredag med början 5 september kl. 09.45 -12.00. Cirkelledare Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

I Cirkeln Akvarell Ockra och Umbra skapar man konst och målar tillsammans varannan onsdag med början 27 augusti kl. 10.00-13.30. Cirkelledare Margareta Närlund, 073 969 01 46.

I vävstugan är det träff varje onsdag kl. 10.00-14.00. Cirkelledare Margareta Holm, 073 650 53 29.

Historiecirkeln träffas varannan onsdag med början 3 september kl. 10.00-12.00
Cirkelledare Jan Reimann, 073 514 84 66.

Aktie/fondcirkeln möts varannan onsdag med början 10 september kl. 09.30-11.45 för att diskutera vad som skrivs i pressen om den ekonomiska utvecklingen.
Cirkelledare Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Grundkurs i bridge för nybörjare träffas måndagar kl. 13.00-15.00. Det krävs fyra deltagare för att starta cirkeln. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Studieförbudet Vuxenskolan Stockholms län satsar på studiecirkelar inom AI (Artificial Intelligence) och Beredskap. Cirkelarna bygger på färdiga studiematerial. SPF Runstenen planerar att bjuda in till dessa cirkelar längre fram i höst.

Vi startar en datakurs i vår villa i samarbete med PRO. Syftet är att få större delaktighet i den digitala vardagen. Deltagarna träffas måndagar med början 8 september kl. 15.00-17.00. Cirkelledare Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Rolf Gunnarsson startar också en **telefonkurs**, oavsett fabrikat. Ta kontakt med Rolf och framför dina behov och önskemål om vägledning.

Du som har intresse av att skapa konst genom att måla eller på annat sätt få utlopp för din kreativitet hör av dig till Annmari Nyzell, 070 415 55 78. Det finns möjligheter att träffas i en liten grupp.

Zumba

Vi dansar till härlig rytmisk musik. Det är en populär träningsform där man svänger höfterna, rör sig till musiken och tränar kondition, balans och koordination. Zumba är designat för att vara roligt och lätt att följa, med enkla koreografier som passar alla, oavsett tidigare erfarenhet. Vår dansledare är Jeanette Cornelius.

Vi startar höstterminen den 12 september och träffas fortsättningsvis varje fredag t o m den 17 oktober mellan kl. 10.00 – 11.00 i Bygdegården.

Du som vill **anmäla** dig till Zumbadansen skall göra det **senast 27 augusti** till elsieelofson@gmail.com eller mobil 070 758 34 88.

Kostnaden är 450 kr/person för hela terminen.

Betalningen skall ske senast den 5 september 2025 till SPF Runstenens plusgiro 13 62 10 – 2. Märk "Zumba + namn".

Vi ser gärna att vi blir fler som deltar i vår Zumba.

Elsie Elofsson
070 758 34 88

Lisbeth Eggefors
070 863 15 28

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher serveras varje torsdag fr o m 28 augusti t o m 18 december mellan kl. 11.30 – 13.30. Kostnad 50 kr/person. Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 1 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

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 17 oktober 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: 300 kr per person.

Anmälan senast torsdagen den 5 oktober 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.

Går det att kombinera whisky med ost?



Det kommer vi att prova och lära oss mer om ***tisdagen den 8 oktober 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-are guidar oss i denna smakrika värld.

Antalet deltagare är begränsat. Pris: 395 kr per person. Smörgås och öl ingår efter provningen.

Anmälan senast tisdagen den 30 september 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.

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

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 vänskrets. 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.

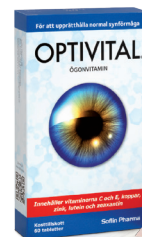
NYHET!

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:-

