

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 1 januari 2019



# Ordföranden har ordet



Välkomna tillbaka till ett nytt och innehållsrikt år med Runstenen. Jag hoppas att det nya året ska bjuda på många fina och innehållsrika studiecirkelar, intressanta och underhållande månadsmöten, trevliga temakvällar, caféer, soppluncher och fina resor och utflykter. Vi kommer att bjuda på ett varierat program och kanske blir det också några nyheter.

Styrelsen kommer inför årsmötet att presentera en verksamhetsplan med följande rubriker:

## Vi-anda och identitet

### Mål

Vi ska skapa en god vi-anda inom föreningen så att medlemmarna känner gemenskap och delaktighet i vår verksamhet och är med och utvecklar den.

## Synas och höras

### Mål

Vi ska intensifiera vår närvaro lokalt vid olika arrangemang samt utveckla vår kommunikation.

## Påverkan och inflytande

### Mål

Regelbundna kontakter med kommunpolitiker i specifika äldrefrågor.

Arbeta för att lagen om valfrihet skall gälla även för vård- och omsorgsboende.

Arbeta för att en äldrevägledare anställs av kommunen.

## Rekrytera och behålla medlemmar

### Mål

Vår organisation skall växa i takt med det ökade antalet seniorer i vårt lokalområde.

Alla dessa mål förutsätter ett samarbete och engagemang av både styrelse och medlemmar.

Till sist vill jag informera om att jag inte kommer att stå till förfogande för omval som ordförande. Efter sju år som ordförande är det dags att lämna över till en ny ordförande som kan fortsätta att utveckla vår förening och verksamhet tillsammans med er och övriga styrelsen.

*Margareta*

## Telefonnummer till föreningen

Vi har numera telefonnummer **070-872 05 08**.

Vi svarar säkrast på måndagar mellan kl. 13-15 eller torsdagar mellan kl. 11-14.

Om du vill ha ett snabbt svar är det bättre att skicka ett mail under adress

[spfrunstenen@telia.com](mailto:spfrunstenen@telia.com)

Svar lämnas i regel samma dag. Om du inte har tillgång till mail så ring någon av styrelsens

ledamöter och deras telefonnummer finner du sid 19.

# Temakvällar

## Nyheter och bulletiner från Festfolket

**Den 25:e januari kl 18.00** inleder vi 2019 års temakvällar med att presentera en delikat gryta, kryddad enligt kreolsk uppfattning om hur en gryta ska smaka. Värmade i vinterkylan !

Är du trakterad av detta erbjudande, skicka då snabbt ett meddelande om ditt deltagande till Berit Loge med digital adress [berit.loge@telia.com](mailto:berit.loge@telia.com) ellet ring 500 231 30.

Tidigaste tidpunkt då du kan anmäla dig är den 21:a januari.

Även för februari månad finns planer för en temakväll med smakfullt innehåll.

**Tiden är den 22:a februari kl 1800.** Vi frestar denna gång med läckerheter från havet , som blandade med mängder av kryddor, vin mfl godsaker, kommer att resultera i en mustig och mättande fisksoppa. Anser du att detta verkar lockande, till och med så lockande att du vill vara med och njuta av det vi rört ihop, skicka då ett meddelande till Berit Loge med adress [berit.loge@telia.com](mailto:berit.loge@telia.com) eller ring henne på nummer 500 231 30. Första dag då du kan anmäla dig är den 18:e februari.

## Våren närmar sig och därmed basta!

**Temakvällen den 29:e mars** bjuder därför på någon form av pasta. Vill du vara med om detta, sänd ett meddelande till Berit Loge som du når på adressen [berit.loge@telia.com](mailto:berit.loge@telia.com) eller kontakta henne via telefonnummer 500 231 30. Gör dock inte detta förrän tidigast den 25:e mars.

## Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person.

Tid 13.00- 15.00.

Vi börjar den 14 januari 2019.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Väntjänsten

Eva Lindgren

## Välkommen till sopplunchen

Soppluncher varje torsdag mellan kl 11.30 - 14.00.

Kostnad 40:00 kronor/person.

Vi börjar den 10 januari 2019.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Väntjänsten

Ulla Garpenhag

## Månadsmöten

**29 januari** Temat är *"Ta hjälp av datorn, din egen, barnbarnets eller på biblioteket"*

Se tidigare annons i Runskriften nr 3 2018

Lokal: Lidakyrkan

**19 februari** Årsmöte

Lokal : Församlingshemmet

**26 mars** Sång och musik Trio mé Bumba

Lokal: Ej bestämt

**Månadsmötet den 23 april**

*Besök av Nestor som arbetar med frågor rörande de äldres hälsa*

Lokal: Ej bestämt

**28 maj** Vårlunch

Lokal: Ej bestämt



**Café 13.00-15.00 Temakväll 18.00**

**Sopplunch 11.30- Grillkväll 17.00  
14.00**

**Månadsmöte  
13.00**

# Januari 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> <i>Café</i>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> <i>Café</i>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>25</b> <i>Tema- kväll</i>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> <i>Café</i>	<b>29</b> <i>Månads möte</i>	<b>30</b>	<b>31</b> <i>Sopp- lunch</i>			



**Café 13.00-15.00    Temakväll 18.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00    Grillkväll 17.00**  
**Månadsmöte 13.00**

# Februari 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> <b>Café</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b> <b>Café</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b> <b>Café</b>	<b>19</b> <b>Års- möte</b>	<b>20</b>	<b>21</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>22</b> <b>Tema- kväll</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b> <b>Café</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>Sopp- lunch</b>			

**SENIORERNA** RUNNSTENEN  
Västerhaninge



**Café 13.00-  
15.00**

**Temakväll 18.00**

**Sopplunch  
11.30-14.00**

**Grillkväll 17.00**

**Månadsmöte  
13.00**

# Mars 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> <b>Café</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b> <b>Café</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b> <b>Café</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b> <b>Café</b>	<b>26</b> <b>Månads möte</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>29</b> <b>Temak- kväll</b>	<b>30</b>	<b>31</b>



Kaffegök

**Café 13.00-15.00**

**Sopp-lunch 1130-1400**

**Månadsmöte 13.00**

**Temakväll 18.00**

**Grillkväll 17.00**

# April 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<b>1</b> <i>Café</i>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b> <i>Café</i>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b> <i>Café</i>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> <i>Café</i>	<b>23</b> <i>Månads möte</i>	<b>24</b>	<b>25</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>26</b> <i>Temakväll</i>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b> <i>Café</i>	<b>30</b>					



**Café 13.00-15.00 Temakväll 18.00**

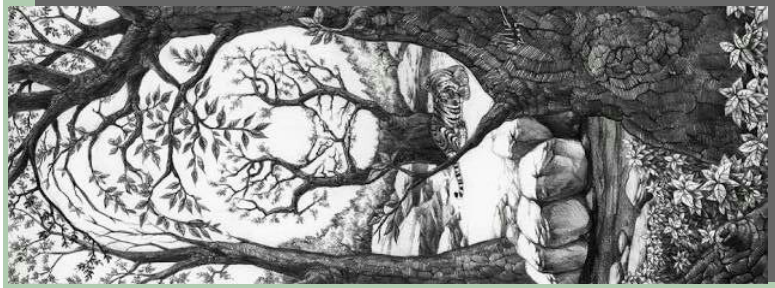
**Sopplunch 11.30-14.00 Grillkväll 17.00**

**Månadsmöte  
 13.00**

# Maaj 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
		<b>1</b>	<b>2</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b> <i>Café</i>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b> <i>Café</i>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>17</b>	<b>18</b> <i>Villa-vård</i>	<b>19</b>
<b>20</b> <i>Café</i>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> <i>Sopp-lunch</i>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b> <i>Café</i>	<b>28</b> <i>Månads-möte</i>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> <i>Tema-kväll</i>		





**Café 13.00-15.00 Temakväll 18.00**  
**Sopplunch 11.30- Grillkväll 17.00**  
**14.00**  
**Månadsmöte 13.00**

# Juni 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b> <b>Café</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <b>Sill- trutar</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> <b>Café</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> <b>Grill- kväll</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b> <b>Café</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> <b>Café</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>Grill- kväll</b>	<b>29</b>	<b>30</b>



**Café 13.00-15.00**    **Temakväll 18.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**    **Grillkväll 17.00**  
**Månadsmöte 13.00**

# Jul 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<b>1</b> <i>Café</i>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b> <i>Café</i>	<b>9</b>	<b>10</b> <i>Sommar-lunch</i>	<b>11</b>	<b>12</b> <i>Grill-kväll</i>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b> <i>Café</i>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> <i>Café</i>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> <i>Grill-kväll</i>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b> <i>Café</i>	<b>30</b>	<b>31</b>				



**Café 13.00-15.00**

**Temakväll 18.00**

**Sopplunch 11.30-14.00**

**Grillkväll 17.00**

**Månadsmöte 13.00**

# Augusti 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b> <b>Café</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> <b>Grill- kväll</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b> <b>Café</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b> <b>Café</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>23</b> <b>Grill- kväll</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b> <b>Café</b>	<b>27</b> <b>Månads- möte</b>	<b>28</b>	<b>29</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>30</b>	<b>31</b> <b>Höst- marknad</b>	



**Café 13.00-15.00**

**Temakväll 18.00**

**Sopp-lunch 11.30-14.00**

**Grillkväll 17.00**

**Månadsmöte 13.00**

# September 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
						<b>1</b>
<b>2</b> <b>Café</b>	<b>3</b> <b>Funktionärs-lunch</b>	<b>4</b>	<b>5</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b> <b>Café</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>13</b> <b>Grill-kväll</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b> <b>Café</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>20</b>	<b>21</b> <b>Villa-vård</b>	<b>22</b>
<b>23</b> <b>Café</b>	<b>24</b> <b>Månads möte</b>	<b>25</b>	<b>26</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b> <b>Café</b>						



**Café 13.00-15.00 Temakväll 18.00**

**Sopplunch 11.30- Grillkväll 17.00  
14.00**

**Månadsmöte  
13.00**

# Oktober 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>4</b> <i>Oktober fest</i>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> <i>Café</i>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> <i>Café</i>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> <i>Café</i>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> <i>Sopp- lunch</i>	<b>25</b> <i>Tema- kväll</i>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> <i>Café</i>	<b>29</b> <i>Månads möte</i>	<b>30</b>	<b>31</b> <i>Sopp- lunch</i>			



**Café 13.00-15.00      Temakväll 18.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00      Grillkväll 17.00**  
**Månadsmöte 13.00**

# November 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> <b>Café</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b> <b>Café</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b> <b>Café</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b> <b>Café</b>	<b>26</b> <b>Månads möte</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>Sopp- lunch</b>	<b>29</b> <b>Tema- kväll</b>	<b>30</b>	



**Café 13.00-15.00**    **Temakväll 18.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**    **Grillkväll 17.00**  
**Månadsmöte 1300**

# December 2019

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
						<b>1</b>
<b>2</b> <b>Café</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b> <b>Café</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> <b>Sopp-lunch</b>	<b>13</b> <b>Jul-mark-nad</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b> <b>Café</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b> <b>Nyårs-firande</b>					



## Styrelsen i SPF Seniorerna Runstenen 2018

SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge, expedition:

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

Telefon 070 8720508 • E-post : spfrunstenen@telia.com

hemsida: [www.spfseniorerna.se/runstenen](http://www.spfseniorerna.se/runstenen)

SPF Runstenen, föreningsnummer 010-879, org.nr 812 401 - 0987

Plus Giro 13 62 10 - 2

**Margareta Sutton**, Ordförande

E-post: [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com)

Tel 070-937 30 50

**Anders Öhlander**, Vice ordförande

E-post: [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com)

Tel 070-696 05 28

**Thomas Hansell**, Medlemssekreterare /Villaansvarig

E-post: [thomas.hansell@bredband.net](mailto:thomas.hansell@bredband.net)

Tel 070-456 86 06

**Mona Rigamonti**, Kassör

E-post: [mona.rigamonti@ownit.nu](mailto:mona.rigamonti@ownit.nu)

Tel 500 265 12

**Jennie Gustafsson**, Sekreterare

E-post; [jenniegustafsson012@gmail.com](mailto:jenniegustafsson012@gmail.com)

Tel 070-588 02 36

**Inger de Wendel**, Programansvarig

E-post: [ingerdewendel@telia.com](mailto:ingerdewendel@telia.com)

Tel 500 306 54/070-865 58 07

### **Ledamöter**

**Jan Reimann**

E-post: [jan.reimann@glocalnet.net](mailto:jan.reimann@glocalnet.net)

Tel 500 224 08/073-514 84 66

**Lena Vilmar**

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

Tel 0708-789 970

**Ola Wiehager**

E-post: [ola.wiehager@bredband.net](mailto:ola.wiehager@bredband.net)

070-789 07 50

## Tidplan för utgivning Runskriften 2019

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen , vecka
Nr 2 Runskriften	19 mars 2019	14
Nr 3 Runskriften	16 augusti 2019	36
Nr 4 Runskriften	15 november 2019	49