

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2019



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Aktiviteter</i>	4-6
<i>Viktiga telefon nummer, mm</i>	6
<i>Sommarlunch, Underhållsdag, Höstmarknad</i>	7
<i>Funktionärslunch</i>	7
<i>Cirklar</i>	8-9
<i>Resor och utflykter</i>	10-11
<i>Platsannonser</i>	12
<i>Runstenens hemsida</i>	13
<i>Svenskarna och deras fäder</i>	14
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	15

Tidplan för utgivning Runskriften 2019

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

Ordföranden har ordet



Alla våra aktiviteter är i full gång i Villan och den 19 februari hade vi ett mycket välbesökt årsmöte i Västerhaninge församlingshus. Ny styrelse valdes och vi fick två nya styrelseledamöter. Vi hälsar Monika Ekström och Ilona Björk Bovin hjärtligt välkomna till vår styrelse. Både Ilona och Monika är redan aktiva i flera av våra verksamheter.

Inger de Wendel slutade i styrelsen efter minst elva aktiva år och Jennie Gustavsson efter två år. De kommer båda två att fortsätta att vara aktiva inom andra verksamheter. Ett stort tack till Inger och Jennie för ert styrelsearbete. Självtänkte jag tänkt att efter sju år sluta som ordförande men tyvärr var det ingen i styrelsen som i år ville ta över ordförandeskapet. Jag blir därför ytterligare ett år och hoppas att vi inför årsmötet 2020 får en ny ordförande som tillsammans med styrelsen, våra duktiga funktionärer och er alla andra kan fortsätta att utveckla vår föreningsverksamhet. Vi tar gärna emot förslag till nya aktiviteter och nya medarbetare.

Vår kommun har fått ett nytt politiskt styre. Det innebär att ny ordförande i Äldrenämnden är Martin Strömwall, KD. Kommunens pensionärsråd; KPR har bytt namn till Haninge kommuns pensionärsråd; HKP.

Runstenen har idag 652 medlemmar och den 2 april kommer vi att ha ett välkomstmöte för våra nya medlemmar med en presentation av vår verksamhet. Om du känner någon som skulle ha glädje av vår verksamhet och inte är medlem ta gärna med "hen" till måndagscafé eller torsdagsoppa som en introduktion.

Vi kommer under hela våren att ha våra månadsmöten och vårlunch i Västerhaninge församlingshus.

Till månadsmötet den 23 april får vi besök av Karin Högstedt, fysioterapeut från Nestor som är ett forskningscenter och ägs av kommunerna på Södertörn. Nestor bedriver forskning och utveckling för äldreomsorgen och sjukvården på Södertörn. Karin kommer att prata om fallprevention och fysiska aktiviteter för att må bra. Det kommer att bli ett intressant föredrag.

Den 28 maj blir det vårlunch.

Välkomna!

Margareta

Aktiviteter

Temakvällar

Temakvällar börjar kl 18.00 och slutar när sista gästen lämnat lokalen

Temor för senvinters och vårens evenemang kommer att vara:

Temakvällen i månaden april, då våren förhoppningsvis infunnit sig, kommer att innefatta servering av lax i någon form. Om du anser att den menyn kan locka till ditt deltagande; skicka då din anmälan till Berit Loge, som du når på adressen berit.loge@telia.com, eller kontakta henne via telefonnummer 0709-523497.

Gör dock inte detta förrän tidigast den 15:e april.

Nu när vi förhoppningsvis börjar skönja konturerna av en kommande härlig sommar samlas vi åter till en temakväll, denna gång den sista dagen i maj (fredag 31). Baconlindad kyckling är det som vi i gruppen Festfolket frestar med den här månaden. Kittlar erbjudandet dina smaker så pass att du inte vill missa möjligheten att vara med och avnjuta resultatet av våra ansträngningar skicka då din anmälan till Berit Loge, som du når på adressen berit.loge@telia.com, eller kontakta henne via telefonnummer 0709-523497. **Gör dock inte detta förrän tidigast den 20:e maj.**

En stilla vädjan när det gäller anmälningar till Berit, använd i första hand mail, i andra hand SMS och först i tredje hand telefonsamtal.

I och med maj månads utgång går matverksamheten in i en annan fas. Grillkvällarnas glada umgänge startar. Grillkvällarna är upplagda på så sätt att man tar med sig det man vill färdiga och dricka därtill. Föreningen ansvarar för att grillen är tänd och har uppnått grilltemperatur omkring kl 17.00 den aktuella kvällen. Vi ser även till att tallrikar, glas och övriga tillbehör finns på plats. Grillkvällarna återkommer varannan vecka och är planerade till den 14:e och 28:e juni, 12:e och 26:e juli samt under augusti till fredagskvällarna den 9:e och den 23:e. Eftersom förplägnaden bygger på självhushållning erfordras ingen föranmälan, det är bara att komma.

Utöver ovanstående arrangerar vi en tillställning med anledning av nationaldagen den 6:e juni. Firandet har tagit formen av en högtid som fått benämningen Silltrutarna och innebär att man vid det tillfället tar med sig sill i den form som man avgör själv och föreningen består med kokt skalad potatis. Festen tager sin början kl 17.00 och slutar när alla tröttnat och vill gå hem...



Gubbröra en, träffpunkt för herrar som trampat ur barnskorna

I föreningen Runstenen finns en verksamhet som i första hand vänder sig till äldre distignerade herrar, men dit damer med passande intressen naturligtvis också är välkomna. Vid våra träffar dissekteras de mest varierande förhållanden, exempelvis klimatfrågan, utrikespolitiken, andra politiska frågor men även mer komplicerade frågor som busstrafiken i Västerhaninge och väghållningen därstädes kan ventileras. Vi träffas varannan onsdag kl 1830 i Villan. Planerade träffar är i skrivande stund 3:e april, 17:e april och 29:e maj. Vi gör ett uppehåll under sommarmånaderna och återkommer den 4:e september. Ingen föranmälan behövs, det är bara att komma.



Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person.

Tid 13.00- 15.00.

Inget café den 22 april (annandagspåsk)

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.

Ingen sopplunch den 18 april (Skärtorsdag).

Uppehåll tiden 30 maj-15 augusti.

Nystart den 22 augusti

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Väntjänsten

Ulla Garpenhag



Månadsmötet den 23 april kl. 13.00

vid detta månadsmöte får vi besök av Karin Högstedt, psykoterapeut från Nestor. Karin kommer att tala om fallprevention och fysiska aktiviteter för att må bra.

Månadsmöten

Månadsmötet den 23 april

Besök av Nestor som arbetar med frågor rörande de äldres hälsa
Lokal: Församlingshemmet

Månadsmötet den 28 maj

Vår lunch
Lokal: Församlingshemmet

Månadsmötet den 27 augusti

Innehållet inte klart
Lokal: Församlingshemmet

Månadsmötet den 24 september

Benny Nilsson och hans band
Lokal: Församlingshemmet

Månadsmötet den 29 oktober

Föreläsning Hjärt- och lungfonden
Lokal: Församlingshemmet

Månadsmötet den 26 november

Innehållet inte klart
Lokal: Församlingshemmet

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

Svar lämnas i regel samma dag. Om du inte har tillgång till mail så ring någon av styrelsens ledamöter och deras telefonnummer finner du sid15.

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.

11 414 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 eller Linda Wahlberg 08 6068385.

Sommarlunch i Villan den 10 juli kl 12:00

Denna lunch är särskilt till för dig som är hemma i sommar och inte orkar med långa dagsutflykter eller känner dig ensam och vill träffa gamla eller nya vänner. Dessa sommarluncher har varit mycket populära.

Känner du någon granne eller vän som också skulle uppskatta att komma ut får du gärna bjuda in henne eller honom även om personen inte är vår medlem.

Vi kan ta emot 24 gäster.

Har du svårt att ta dig till Villan på egen hand och inte har möjlighet till färdtjänst, kan vi försöka att ordna biltransport.

Anmälan till Margareta Sutton senast den 19 juni tel. 0709-373050 eller mail: m.sutton27@hotmail.com

Funktionärlunch

Funktionärlunchen blir **tisdagen den 3 september 2019, kl 12.00**.

Plats: Ej bestämt ännu

Underhållsdag 17 maj 2019 (OBS nytt datum)

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 17 maj kl 10, jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe och smörgås, allt på föreningens bekostnad.

Maila till thomas.hansell@bredband.net om du ställer upp så kommer du att få närmare beskrivet vad som ska göras när vi fått grepp om detta.

Höstmarknad

Lördagen den 31 augusti 2019, kl 11.00-15.00

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

På programmet bl a

- Kaffeservering
- Korvförsäljning
- Marknadsstånd – inbjudna externa säljare
- Loppmarknad
- Information om vår verksamhet

Boka tiden i din allmacka!



Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Margareta Närlund, tel. 073 969 0146. Deltagarkostnad/termin: 100 kr inkl. kaffe. Ev. litteraturkostnad tillkommer.

Cirklar	Cirkelledare	Tel	Start
Aktie och fond A	Olof Söderqvist	500 269 78	12 sep
Aktie och fond B	Olof Söderqvist	500 269 78	19 sep
Akvarell, "Ochra"	Margareta Närlund	073 969 01 46	28 aug
Backgammon	Pelle Pettersson	070 5941678	16 aug
Boule (M och To)	Stig Sandberg	0731416354	Aug
Bowling	Leif Munter	070 736 15 09	11 sep
Bridge	Bror Wahlberg	500 290 65	22 aug
Bridge nybörjare	Kerstin Engqvist	070 550 42 53	10 sep
Bridge forts	Inge Larsson	070 171 04 61	10 sep
Datautbildning	Inge Larsson	070 171 04 61	10 sep
Data bildb. Forts.	Bo Johansson	500 307 54	16 sep
Datautbildning nyb	Rolf Gunnarsson	070 563 7232	16 sep
Engelska lätt	Eva Thoren	500 277 56	1 sep
Engelska forts.	Andy Sutton	070 765 62 24	2 sep
Franska	Gunnar Redelius	072 192 52 42	Ej klart
Historia	Jan Reimann	500 224 08	4 sep
Matlagning	Karel Hertogs	500 20587	Ej klart
Konstcirkel 1	Berit Karlsson	501 509 64	30 aug
Konstcirkel 2	Gerd Lillieroth	0732 63 36 14	6 sep
Litteratur 1	Birgitta Stjernberg	500 245 64	28 aug
Litteratur 2	Solveig Hasselqvist-Ax	070 600 90 88	3 sep
Målarcirkel	Christina Hansson	500 205 87	3 sep
Spanska	vakant		
Tai chi	Ulla Söderqvist	500 269 78	3 sep
Teckning	Jennie Gustafsson	070 588 02 36	27 aug
Tysk konversation	Gudrun Schwebs	500 266 06	26 aug
Vävning	Christina Hertogs	0725171935	4 sep

Datautbildning

Datautbildning på SPF

Bildbehandling - Nybörjare

Hösten 2019

Anmälan till Bo Johansson före 1/9 2019

E-post: johansson.bib@gmail.com

Tel: 070-3264999



Ett gäng engagerade damer på lunch anordnad av Väntjänsten



Resor

Njut av vår skärgård, kom med på en dagstur till Trosa med båt måndag den 29 juli 2019

Vi åker pendeltåg från Västerhaninge till Nynäshamn. Båten Flora ligger vid hamnen inte långt från pendeltågstationen.



Flora avgår från Nynäshamn kl 09.30 och resan till Trosa tar ca 3 timmar. Flora går åter kl 15.00 och anländer Nynäshamn ca kl 18.00.

Tag gärna med något att äta till förmiddagskaffet som finns att köpa på båten.

Vi får njuta av en härlig sjötur. Fri tid i Trosa där vi kan gå och äta på en valfri trevlig restaurang. Se utställningar eller shoppa i trevliga små butiker.

Pris för sjöresan: 265 kronor/person t/r, under förutsättning att vi blir 48 personer. Normalt kostar denna resa 380 kronor/person.

Resan betalas till skepparen vid ombordstigning, lämna gärna jämna pengar.

Anmälan görs till: Lisbeth Antelius, gl.antelius@telia.com eller telefon 073-800 12 12 **senast fredag den 28 juni 2019.**

Åboland - Finland 8 till 12 augusti

Resan är fullbokad

Vår buss hämtar klockan 07.00 vid vändplan, Kyrkvägen, Västerhaninge Centrum (vid Församlingshemmet)

Anmälningsavgiften på 1000 kr skall vara inbetald senast den 1 april 2019.

Hansers Bio startar i oktober sina intressanta filmvisningar!

Vi kan ge följande exempel:

"Jorden runt på 100 minuter", Sidenvägen med Sven Hedin, Stockholm förr och nu och många fler.

Vi planerar för en filmvisning i oktober 2019. Vi återkommer med mer information i bland annat Runskriften i augusti/september numret.

Dieter Stephan ranexoskar13@hotmail.se Tel. 070-517 80 40

Dagsresa till hösten

Vi planerar ytterligare en prisvärd dagsresa.

Boka in onsdagen den 25 september 2019.

Mål och innehåll för resan är ännu inte bestämt. Men man kan ana att vi reser inom en rimlig distans från Västerhaninge, har en eller flera kulturella inslag samt äter en middag tillsammans på något trevligt ställe.

I nästa nummer av Runskriften kommer det att finnas mer detaljerad information (vecka 36).

De som har email får även information den vägen. Affischer kommer att finnas i Villan. Du som inte har mail kontakta oss gärna i Resegruppen, i god tid, så berättar vi för dig om resan.

Anders 0706-960528 Lisbeth 0738-001212 Dieter 0705-178040

Hemliga resan

Vi firar 10 års jubileum av hemliga resan

Onsdagen den 21 augusti 2019

Avresa sker som vanligt klockan 1000. Kostnad: 600 kr/person

Anmälan kan ske från den 22 maj till Inger de Wendel.

Välkomna !

Inger och Henry

Program daglediga i Lidakyrkan

Våren 2019

Onsdagen den 3/4 "Pyramiden i skogen - en häpnadsväckande Historia"
Ola Wiehager, historieintresserad ingenjör

Onsdagen den 24/4 "Haninge växer - byggprojekt i kommunen nu och framöver"
Britta Orring, Mark- och exploateringschef

Onsdagen den 8/5 "Sjung av hjärtans lust" Allsång med **Maud Frånlund** och grabbarna

Onsdagen den 22/5 "Örlogsbasen på ostkusten, ett stycke närhistoria"
Jan Reimann, historieintresserad sjöingenjör

Sommaravslutning med kaffe, smörgås, kakor och tårta.

Hösten program för Daglediga i Lidakyrkan börjar den 18 september 2019.

Platsannonser

Nya krafter till måndagscaféet och torsdagssoppan

Vi är ett trettiotal medlemmar som delar på den trevliga uppgiften att bjuda på kaffe och soppa i Villan. Det är ett mycket uppskattat och inte alltför betungande uppdrag. Nu behöver vi förstärkning och hälsar Dig välkommen i gänget. Tag den här chansen att lära känna fler i föreningen och bidra till den trevliga atmosfär som kännetecknar våra träffar. Räkna med 5-7 tillfällen per år

Dessutom behöver vi dig – så hör av dig till oss.

Ulla Garpenhag 070 415 82 02

Eva Lindgren 073 062 91 47

Vi ses o hörs

Styrelsen söker

intresserade personer som vill arbeta med programutbudet till våra månadsmöten.

Vi tänker oss en grupp på ca 3 personer som tycker det skulle vara roligt att vara med och skapa idéer och utveckla innehållet.

Vi har 6 program om året exklusive årsmöte och vårlunch.

Du som är intresserad och/eller vill veta mer kan vända dig till Anders Öhlander, anders.ohlander@outlook.com eller telefon 0706-960528.

Välkommen !

Du behövs !

Städpatrullen söker

Några personer som kan tänka sig att några gånger per år städa Villan. Vi är ett par grupper som idag sköter detta men vi behöver bli fler deltagare.

Vi har en trevlig gemenskap mitt i allt arbete.

Du som är intresserad att vara med i gänget kan kontakta Hans Siegrist,

070-2244515

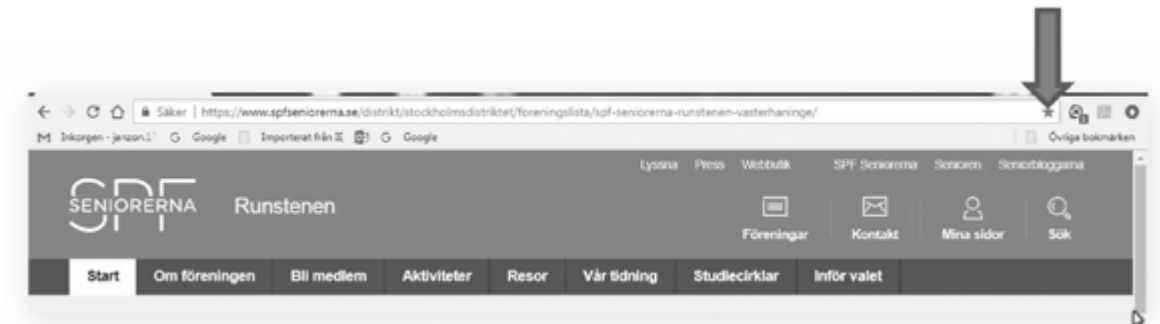
Välkommen !

Hitta Runstenens hemsida

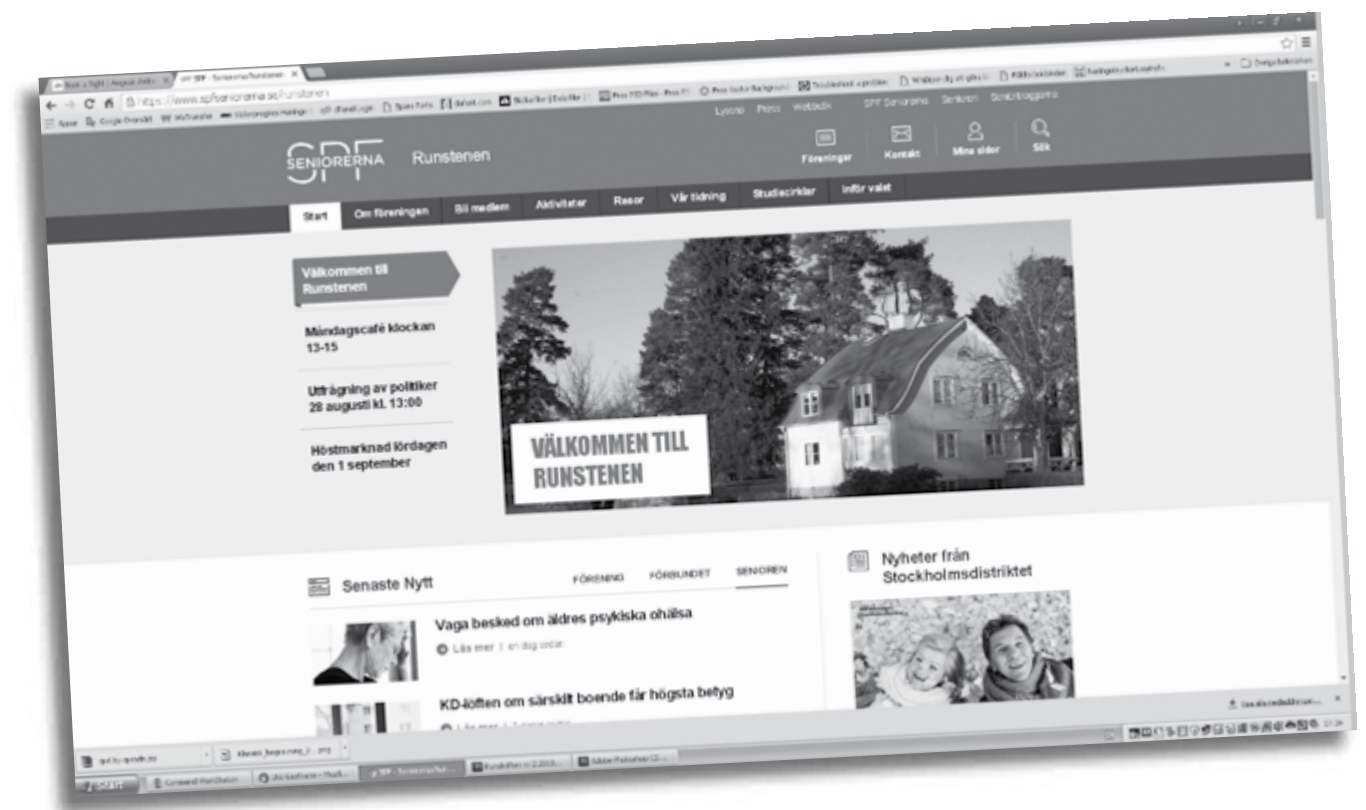
Nedan ser du den korrekta adressen att skriva in i din webbläsare för att komma direkt till vår egen hemsida.

<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

Svenskarna och deras fäder

Pappornas historia

Människan uppstod i Afrika. Därifrån har våra anfäder rört sig över hela världen.

DNA visar hur vandringarna har gått, ända fram till nuvarande Sverige.

Alla människor har en pappa. Varje barn bär till ungefär hälften på sin pappas DNA. Detta DNA binder ihop oss, inte bara med vår egen far, utan med hela mänskligheten och de första människorna på jorden.

Professionella forskare har ritat släktträd över män i hela världen som sträcker sig ett par hundra tusen år bakåt i tiden. Då levde en man i Afrika som ibland kallas för "Adam". Denne Adam är en mänsklighetens urfader som är framräknad med hjälp av DNA-analyser.

Denne Adam fick söner som fick söner och i dag har hans ättlingar befolkat hela jorden.

Några av sönerna gick hela vägen till Sverige.

Det går att härleda folkvandringar och invandringsvågor som skedde för mycket länge sedan.

Allt tydligare framträder en bild som visar hur Europa fått sin befolkning.

Med en felmarginal på bara ett par hundra år kan man säga när en enskild man under stenåldern, bronsåldern eller senare tid anlände till en region och kom att bli anfader till nu levande män i samma trakt.

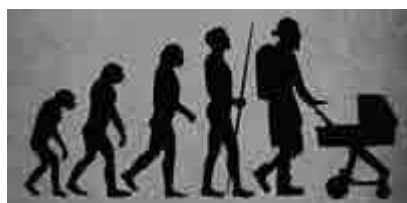
Oavsett om vi brås på kungar, adel eller allmoge har vi anfäder att identifiera oss med. Deras DNA lever kvar i oss nutida människor. Därför kan vi spåra vår privata släktlinje långt tillbaka i tiden.

Låt oss följa hur landet Sverige fick sin nuvarande befolkning – berättad via våra pappor.

I nästa tidning ska jag försöka berätta om de första jägarna

Eyvind Näslund

Källa:
Svenskarna och deras fäder
av Karin Bojs & Peter Sjölund



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

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

Tel 070-937 30 50

Anders Öhlander, Vice ordförande

E-post: anders.ohlander@outlook.com

Tel 070-696 05 28

Thomas Hansell, Medlemssekreterare /Villaansvarig

E-post: thomas.hansell@bredband.net

Tel 070-456 86 06

Mona Rigamonti, Kassör

E-post: mona.rigamonti@ownit.nu

Tel 500 265 12

Ilona Björk Bovin, Sekreterare

E-post; ilona.bovin@telia.com

Tel 070-561 80 40

Ledamöter

Monika Ekström

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 08-500 11 73/072-399 01 31

Jan Reimann

E-post: jan.reimann@glocalnet.net

Tel 500 224 08/073-514 84 66

Lena Vilmar

E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 0708-789 970

Ola Wiehager

E-post: ola.wiehager@bredband.net

070-789 07 50

Välj 2 par betala för 1! *

* Vid köp av kompletta glasögon från ordinarie sortiment, bjuder vi på ett extra par med din styrka. (Gäller utvalda bågar, lagerglas +6/2, värde upp till 2990:-). Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Stort sortiment
märkesbågar.

SYNUNDERSÖKNING

Var det länge sedan du kontrollerade din syn?
Då skall du passa på nu! Boka tid hos
våra legitimerade optiker redan idag.
Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej
linser, intyg, recept etc).



1 kr.

(ordinarie pris 390:-)

Din Syn
Västerhaninge Optik

Centrumvägen 7
Västerhaninge C

Tidbokning telefon:
08-500 103 26

RAY-BAN | VASUMA | KUNO QVIST | TABERG | KOALI | SUPERDRY | LIGHTTEC
CARRERA | WESC | SKAGA | GUESS | ADIDAS | NEUBAU | ÖGA | NOMAD
TOM FORD | LINDBERG | SILHOUETTE | TABERG | GANT | PII CRM | E O E



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

Vi säljer glas
och behandlingar av
högsta kvalitet från
HOYA

Runskriften nr 3, 2019 utkommer vecka 36.

Deadline för bidrag till Runskriften är **senast 16 augusti 2019**

på mejladress anders.ohlander@outlook.com och jan.reimann@globalnet.net