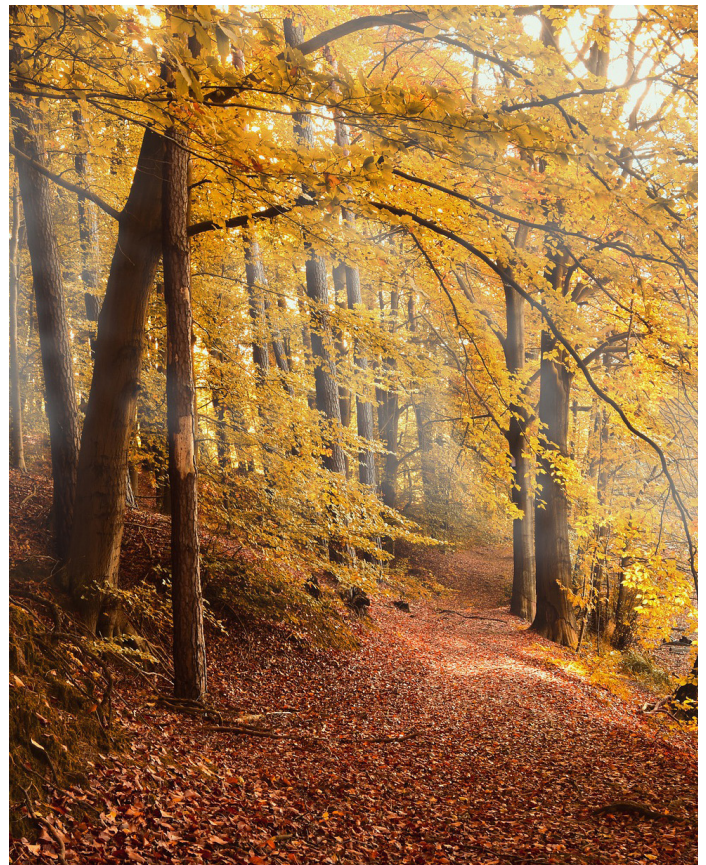
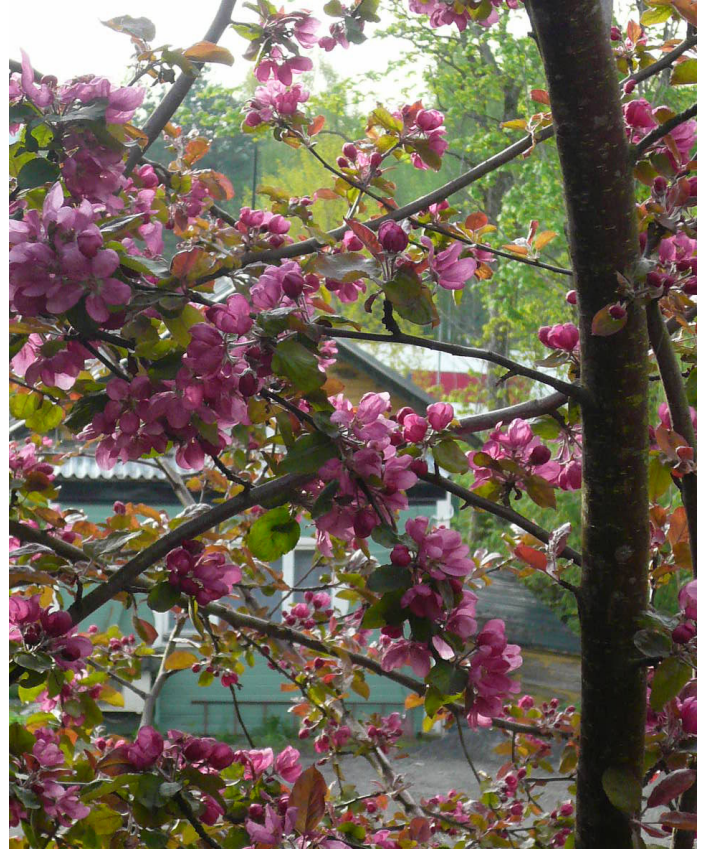


RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 1 januari 2022



Ordföranden har ordet

Hej allesammans!

Tänk vad tiden går fort och vi har kunnat summera året som gått. Äntligen hände det vi länge väntat på - nämligen att få komma i gång med vår verksamhet efter ett långt uppehåll. Vi kunde glädjas åt att Villan fylldes av människor för olika aktiviteter. Möjligheten till gemenskap öppnades upp. Ibland kändes det som om vi släpptes ut om våren för att ta del av grönbetet. Vi kunde se ett verkligt uppdämt behov av att få odla våra intressen, träffa andra och utbyta tankar kring det dagliga livet.

Det finns verkligen mycket som är positivt med att vara senior. Bland annat att få tid till allt annat än måsten. Vi får tid att umgås, tid att skratta, tid att röra på oss, tid att utforska saker, tid att resa och att bry oss om våra medmänniskor. Att helt enkelt kunna fördjupa oss i våra intressen och att lära. Väl medveten om att det inte är alla förunnat på grund av t ex sjukdom eller begränsningar i övrigt. Tänk att vi har en möjlighet i vår förening till så mycket roligt och lärorikt. Och att i gemenskap kunna göra saker och ting tillsammans. Det hoppas jag att vi ska kunna fortsätta med under året som nu ligger framför oss.

Vår förening är våra medlemmar, deras intressen och engagemang. Och vi hoppas att fler hittar till vår förening. Här kan vi alla ta ett ansvar för att sprida information om oss och på så sätt värva nya medlemmar. Men vi måste också förstå att utan villiga funktionärer begränsas våra möjligheter. Vi behöver bli fler som är beredda att göra en insats - liten som stor - i våra olika verksamhetsgrenar.

I Runskriften nr 4 2021 och på vår hemsida hittar du en bred presentation av vårt "smörgåsbord" av aktiviteter 2022.

I tidningens almanacka får du lite stöd i att hålla koll på vad som händer.

Till sist vill jag önska er alla ett GOTT NYTT ÅR.

Hälsningar

Anders

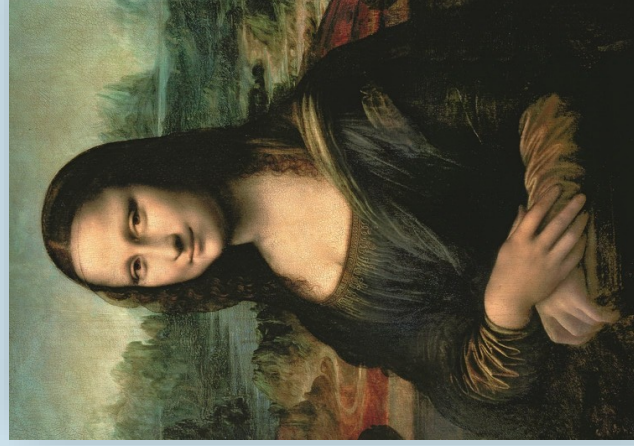
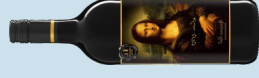
Förklaring i kalendern

I kalendern har vissa datum försetts med en gaffel och skedsymbol som indikerar att klockan 0800 den aktuella dagen startar möjligheten att anmäla sig till temakvällen samma vecka. Temakvällen är i regel sista fredagen i varje månad med undantag av juni, juli och december.





Januari 2022

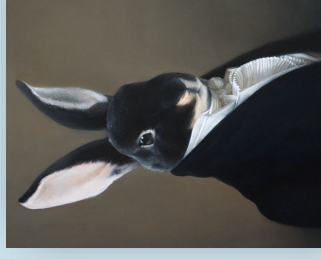


Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|
| 53 | | | | | | 1 | 2 |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 | 10 Café | 11 | 12 Stickcafé Gubbröra | 13 Sopp- lunch | 14 | 15 | 16 |
| 3 | 17 Café | 18 | 19 | 20 Sopp- lunch | 21 | 22 | 23 |
| 4 | 24 Café Styrelse | 25 Månads- möte | 26 Stickcafé Gubbröra | 27 Sopp- lunch | 28 Tema- kväll | 29 | 30 |



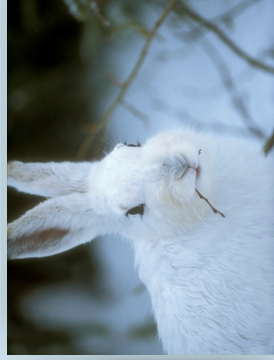
Februari 2022



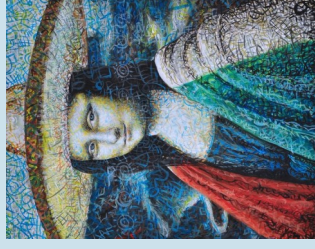
Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00


| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|------------------------|---------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|
| 5 | 31 Café | 1 | 2 | 3 Sopp- lunch | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 7 Café | 8 | 9 Stickcafé Gubbröra | 10 Sopp- lunch | 11 | 12 | 13 |
| 7 | 14 Café | 15 | 16 | 17 Sopp- lunch | 18 | 19 | 20 |
| 8 | 21 Café | 22 Årsmöte | 23 Stickcafé Gubbröra | 24 Sopp- lunch | 25 Tema- kväll | 26 | 27 |
| 9 | 28 Café Styrelse | | | | | | |

SENIORERNA RUNNSTEDEN
Västerhaninge



Mars 2022



| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|---|--------|
| 9 | | 1 | 2 | 3 Sopp-lunch | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 7 Café | 8 | 9 Stickcafé Gubbröra | 10 Sopp-lunch | 11 | 12 | 13 |
| 11 | 14 Café | 15 Studie- besök Friends | 16 | 17 Sopp-lunch | 18 | 19 | 20 |
| 12 | 21 Café | 22 | 23 Stickcafé Gubbröra | 24 Sopp-lunch | 25 Tema- kväll | 26 | 27 |
| 13 | 28 Café Styrelse | 29 Månads- möte | 30 | 31 Sopp-lunch | |  | |

Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00

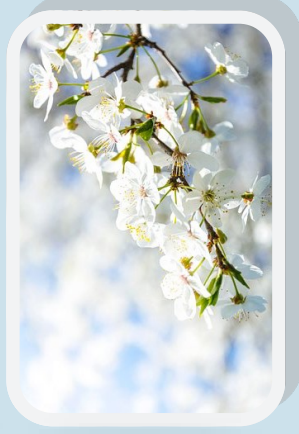


April 2022



Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|
| 13 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 4 Café | 5 | 6 Stickcafé Gubbröra | 7 Sopp- lunch | 8 | 9 | 10 |
| 15 | 11 Café | 12 | 13 Utflykt Nya Sthlm | 14 Sopp- lunch | 15 Lång fredag | 16 | 17 |
| 16 | 18 Café | 19 | 20 Stickcafé Gubbröra | 21 Sopp- lunch | 22 | 23 | 24 |
| 17 | 25 Café Styrelse | 26 Månads- möte | 27 | 28 Sopp- lunch | 29 Tema- kväll | 30 | |



Maj 2022



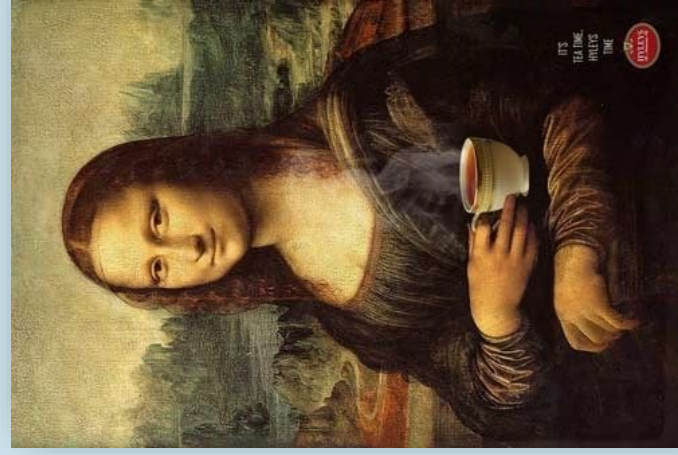
Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------|
| 17 | | | | | | | 1 |
| 18 | 2 Café | 3 Funktionärs- lunch | 4 Stickcafé Gubbröra | 5 Sopp- lunch | 6 | 7 | 8 |
| 19 | 9 Café | 10 | 11 | 12 Sopp- lunch | 13 | 14 Villa- vård | 15 |
| 20 | 16 Café | 17 Resa Avesta | 18 Stickcafé Gubbröra | 19 Sopp- lunch | 20 | 21 | 22 |
| 21 | 23 Café Styrelse | 24 Vår lunch | 25 | 26 | 27 Tema- kväll | 28 | 29 |

Folkhälsoveckan 05-16—20



Juni 2022



Café 13.00-15.00
Grillkväll 17.00
Gubbröra 18.30
Stickcafé 14.00-16.00

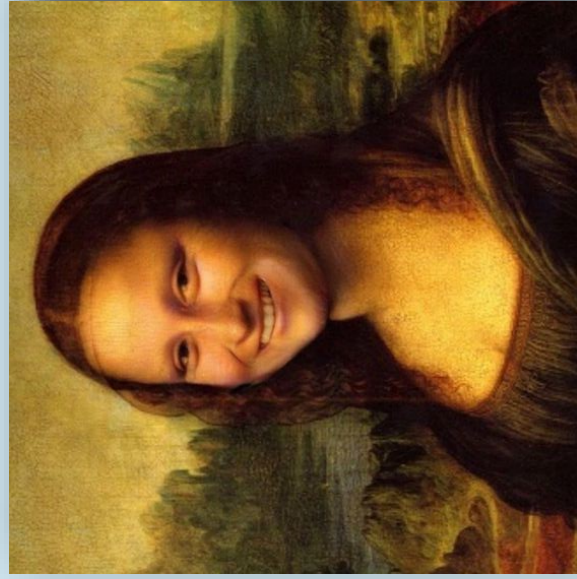
| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|--------------------------------|--------|-----------------------------|---------------------|-----------------------|--------|--------|
| 22 | 30 Café | 31 | 1 Stickcafé Gubbröra | 2 Sopp- lunch | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 6 Café Silltrutar- na | 7 | 8 | 9 | 10 Grill- kväll | 11 | 2 |
| 24 | 13 Café Styrelse | 14 | 15 Stickcafé Gubbröra | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 25 | 20 Café | 21 | 22 | 23 | 24 Grill- kväll | 25 | 26 |
| 26 | 27 Café | 28 | 29 | 30 | | | |



Café 13.00-15.00
Grillkväll 17.00

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------|--------|---------------------|---------|-----------------------|--------|--------|
| 26 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 27 | 4 Café | 5 | 6 Äldre Lunch | 7 | 8 Grill- kväll | 9 | 10 |
| 28 | 11 Café | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 29 | 18 Café | 19 | 20 | 21 | 22 Grill- kväll | 23 | 24 |
| 30 | 25 Café | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Augusti 2022



Café 13.00-15.00
Grillkväll 17.00

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------|----------------------|---------|-----------------------|------------------------|--------|
| 31 | 1 Café | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32 | 8 Café | 9 Äldre- resa | 10 | 11 | 12 Grill- kväll | 13 | 14 |
| 33 | 15 Café | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 34 | 22 Café | 23 | 24 Resa Örebro | 25 | 26 Grill- kväll | 27 Höst- marknad | 28 |
| 35 | 29 Café Styreise | 30 Månads- möte | 31 | | | | |
| 36 | | | | | | | |

SENIORERNA RUNDSTENEN
Västerhaninge



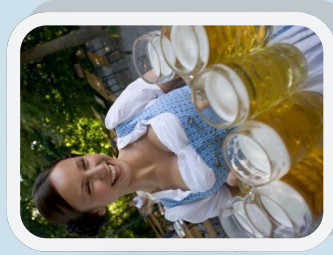
September 2022



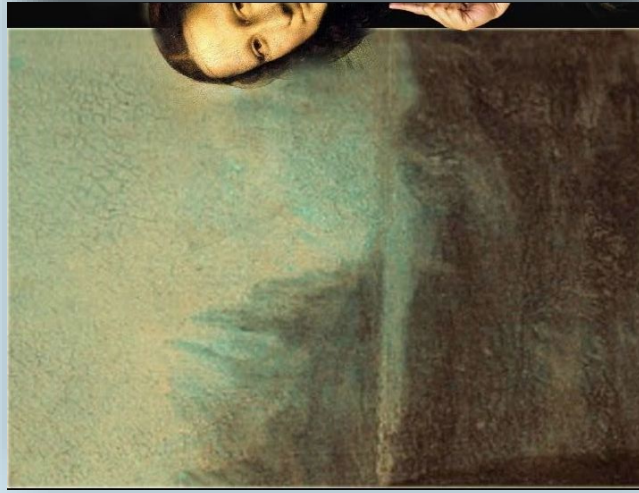
Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Grillkväll 17.00
Stickcafé 14.00-16.00
Gubbröra 18.30

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|--------|
| 35 | | | | 1 Sopp- lunch | 2 Grill- kväll | 3 | 4 |
| 36 | 5 Café | 6 | 7 Stickcafé Gubbröra | 8 Sopp- lunch | 9 | 10 | 11 |
| 37 | 12 Café | 13 Planerings- Styrelsen | 14 dagar Styrelsen | 15 Sopp- lunch | 16 Grill- kväll | 17 Villavård | 18 |
| 38 | 19 Café | 20 | 21 Stickcafé Gubbröra | 22 Sopp- lunch | 23 | 24 | 25 |
| 39 | 26 Café Styrelse | 27 Månads- möte | 28 | 29 Sopp- lunch | 30 Tema- kväll | | |

09-20—21 Jungfrutur med Viking Glory

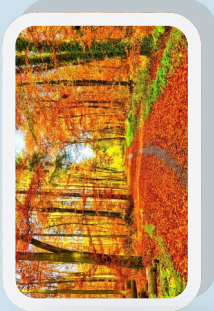


Oktober 2022



Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Stickcafé 14.00-16.00
Gubbröra 18.30

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|
| 39 | | | | | | 1 | 2 |
| 40 | 3 Café | 4 Utflykt Söder- manland | 5 Stickcafé Gubbröra | 6 Sopp- lunch | 7 | 8 | 9 |
| 41 | 10 Café | 11 | 12 | 13 Sopp- lunch | 14 | 15 | 16 |
| 42 | 17 Café | 18 | 19 Stickcafé Gubbröra | 20 Sopp- lunch | 21 | 22 | 23 |
| 43 | 24 Café Styrelse | 25 Månads- möte | 26 | 27 Sopp- lunch | 28 Tema- kväll | 29 | 30 |



November 2022



Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Månadsmöte 13.00
Temakväll 18.00
Stickcafé 14.00-16.00
Gubbröra 18.30

| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|
| 44 | 31 Café | 1 | 2 Stickcafé Gubbröra | 3 Sopp- lunch | 4 | 5 | 6 |
| 45 | 7 Café | 8 | 9 | 10 Sopp- lunch | 11 | 12 | 13 |
| 46 | 14 Café | 15 | 16 Stickcafé Gubbröra | 17 Sopp- lunch | 18 | 19 | 20 |
| 47 | 21 Café | 22 | 23 | 24 Sopp- lunch | 25 Tema- kväll | 26 | 27 |
| 48 | 28 Café Styrelse | 29 Månads- möte | 30 Stickcafé Gubbröra | | | | |



December 2022



| V | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----|------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|--------|
| 48 | | | | 1 Sopp-lunch | 2 | 3 | 4 |
| 49 | 5 Café | 6 Julbord Rosella | 7 | 8 Sopp-lunch | 9 | 10 | 11 |
| 50 | 12 Café Styrelse | 13 | 14 Stickcafé Gubbröra | 15 Sopp-lunch | 16 Jul- marknad | 17 | 18 |
| 51 | 19 Café | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 52 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 Nyårs- firande | |



Café 13.00-15.00
Sopplunch 11.30-14.00
Stickcafé 14.00-16.00
Gubbröra 18.30
Julmarknad 15.00



SPF Seniorerna Runstenen 2022

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 • Swish 123 537 0580



Tidplan för utgivning Runskriften 2022

| | Inlämning av material till redaktionsrådet senast | Distribution av tidningen , vecka |
|------------------|--|--------------------------------------|
| Nr 2 Runskriften | 3 mars | 12 |
| Nr 3 Runskriften | 5 augusti | 34 |
| Nr 4 Runskriften | 4 november | 47 |

på mejladress anders.ohlender@outlook.com och janzon.1718@gmail.com