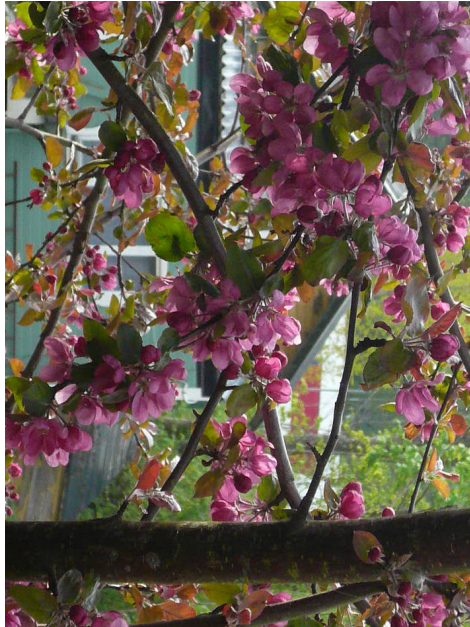


RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2022



Promenadgrupp



Bridgegång

Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Aktiviteter</i>	4
<i>Festkommittén</i>	5
<i>Månadsmöten.....</i>	5
<i>Funktionärsträff.....</i>	6
<i>Underhållsdag.....</i>	7
<i>Seniorresa</i>	8
<i>Vårlunch.....</i>	9
<i>Promenadgrupper</i>	10
<i>Zumba och mer</i>	11
<i>Cirklar</i>	12
<i>Resor.....</i>	13-15
<i>Årsmöte.....</i>	16
<i>Bridge.....</i>	16-17
<i>Villa Runstenen</i>	18
<i>Program Daglediga</i>	18
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	19

Ordföranden har ordet



Inledningsvis vill jag säga att vi nog är många medmänniskor som känner stor sorg över alla oskyldiga som drabbats av det som nu sker i vår östra omvärld.

Alla som påverkas av krigets fasor och som måste fly för sina liv.

Våra tankar går till alla dessa människor.

Vi kan på olika sätt var och en stödja de som gör sitt yttersta för att lindra nöden. Det finns organisationer som arbetar intensivt med humanitära insatser. Vårt hopp är att kriget ska ta slut.

Nu till vår verksamhet i Runstenen.

Välkommen in i ett nytt verksamhetsår. Vi lämnar ytterligare ett märkligt år då vår verksamhet ömsom var i full drift, ömsom pausade eller bedrevs till viss del.

Ett år som ställde våra vanor lite på ända. Nu hoppas vi att vi kan helt återgå till vad vi är vana vid. Respekten för varandra och hänsynen får fortsatt vara ledstjärnor för oss i umgänget.

Vi konstaterade på vårt årsmöte att vi har en mycket bred och omfattande verksamhet. Mycket löper på sedan flera år men vi har också en del nya inslag som förhoppningsvis öppnar upp möjligheten för fler att delta.

Jag tänker på handarbetscaféet, Zumbadans och sittgympa. Det finns idéer om nya cirklar eller mötesplatser kring tex matlagning, språk, 60-talsmusik, släktforskning, stöd i digitalisering.

En förutsättning för en så bred och tilltalande verksamhet som vi har är tillgången på villiga funktionärer.

Vi har just gjort en kartläggning av hur våra verksamheter ser ut resursmässigt idag och hur man bedömer framtiden. Vi intervjuar också ett stort antal nya

och nygamla medlemmar om deras intresse för att bidra med sin kunskap och energi i någon verksamhet. Men här kan vi alla hjälpas åt att peppa personer i vår omgivning att ge sitt strå till stacken.

Vi arbetar i vår förening med tre målområden nämligen att

- **Behålla medlemmar genom Vi-anda och identitet**
- **Rekrytera nya medlemmar - genom att synas och höras**
- **Påverka och kräva inflytande i frågor som rör våra seniorer**

I våra kontakter med Haninge kommun prioriterar vi boende och social samvaro för äldre samt kvalitén i äldreomsorgen. Vi kommer också att ge synpunkter i trafik- och planfrågor.

Till sist. Vi gläds över att vara i gång igen med vår verksamhet och kunna mötas i gemenskap, nöje och samtal.

Vår verksamhet bidrar i hög grad till både fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Ingen skall behöva känna sig ensam och utelämnad i en förening som har en öppen och välkomnade attityd. Det bör vara allas vår utgångspunkt.

Snart är det vår! Håll ut!

Välkommen in i Runstenens gemenskap och trevliga verksamhet!

Hälsningar

Anders

”Endast våren avancerar på bred front utan motstånd”

Tidplan för utgivning Runskriften 2022

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen, vecka
Nr 3 Runskriften	5 augusti 2022	34
Nr 4 Runskriften	4 november 2022	47

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

Aktiviteter

Gubbröra

Inom ramen för SPF's verksamhet i Västerhaninge har vi skapat en företeelse som vi kallar Gubbröra. Avsikten med denna skapelse är att balansera den övervikt av verksamheter som främst är inriktade mot kvinnliga deltagare. Gubbröran har hittills bara fått ett mycket enkelt upplägg och består i att intresserade samlas i Villan, Stationsvägen 30, kl 18.30 onsdagar jämna veckor.



Vid samlingen tar vi upp dagens aktuella händelser och diskuterar dessa ur alla tänkbara synvinklar och världens politiska ledare skulle säkert tycka att det var mycket kloka och genomtänkta lösningar som arbetats fram, men ännu så länge har vi behållt lösningarna för oss själva då verksamheten bedrivits internt inom SPF Runstenen och vi vill då inte sprida våra goda råd utanför landets gränser.

När vi klarat av de globala frågorna, kan vi om tid och ork tillåter, övergå till att lösa de nationella och lokala problem som konstaterats de senaste 14 dagarna. Till skillnad mot de globala lösningarna kan de nationella råden komma att spridas till såväl överordnade myndigheter som kommunens styrande instanser

Sammanfattningsvis kan sägas att Gubbröran är en samlingsplats där allt kan tas upp och ventileras på ett mer eller mindre skämtsamt sätt och målsättningen är främst att vi ska träffas och ha trevligt under några timmar och kanske kan en och annan ny tanke gro och växa hos deltagarna.

Aktiviteten heter visserligen Gubbröra, men inga hinder finns för kvinnligt deltagande i muntrationerna.

Tjejpatrullen

Vi planerar att ses någon gång under senvåren samt ett par gånger under hösten.

Tanken är att vi tar oss till någon lämplig plats och besöker någon trevlig restaurang och äter lunch tillsammans klockan 13.00.

Om du är intresserad att ingå i Tjejpatrullen kan du vända dig till mig ingerdewendel@telia.com eller per telefon 070-8655807

Inför varje tänkt aktivitet skickar jag ut information.

Välkommen!

Inger de Wendel

Festkommittén/Temakvällar/Grillkvällar

Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälan till respektive temakväll. Om det skulle visa sig att antalet anmälningar understiger 20, tvingas vi tyvärr ställa in den kvällen.

Observera att anmälan är bindande. Om det visar sig att 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 70 kronor.

Följande datum för temakvällarna gäller under våren

25 mars bjuder vi på en laxrätt. Anmälan den 21 mars kl 08.00 - 22 mars kl 18.00.

29 april bjuder vi på porterstek. Anmälan den 25 april kl 08.00 - 26 april kl 18.00.

27 maj bjuder vi på kallskuret med potatissallad. Anmälan den 23 maj kl 08.00 - 24 maj kl 18.00.

30 september bjuder vi på Kreolsk gryta. Anmälan den 26 september kl 08.00 - 27 september kl 18.00.

Varmt välkomna!

Anmälan sker till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 0706 60 80 01. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Vid eventuella frågor hör gärna av dig till Solveig Hasselqvist-Ax, solvind998@hotmail.com eller telefon 070 600 90 88.

Grillkvällar under sommaren

10 juni, 8 juli, 22 juli, 12 augusti, (Kräftor för den som så önskar), 26 augusti, 2 september, 16 september.

Grillen är varm kl 17.00.

Ta med det du vill grilla/äta samt dryck. Vi håller med porslin samt kaffe

Vid regn, försöker vi ändå grilla utomhus och äter och umgås i villan.

Surströmming

Tycker du om surströmming och vill avnjuta den tillsammans med andra surströmmingsälskare, har du chansen fredagen den 19 augusti, kl 17.00.

Anmälan och frågor sker till Eivor Uhlín, eivor.ulín@hotmail.com eller telefon 070 320 83 33.

Månadsmöten

Månadsmötet den 30 augusti, klockan 1300

EMP (Enskede Musik Pojkar) orkester spelar örhängen från 1900-talet samt jazzmusik
Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Månadsmötet den 27 september, klockan 1300

Lokal: Ej bestämt. Se Runskriften nr 3 2022

Månadsmötet den 25 oktober, klockan 1300

Lokal: Ej bestämt. Se Runskriften nr 3 2022

Jag tar tacksamt emot idéer och förslag till programinslag att förverkliga under hösten. Hör gärna av dig!

Månadsmötet den 29 november, klockan 1300

Lokal: Ej bestämt. Se Runskriften nr 3 2022

Anders Öhlander

Funktionärsträff

Välkommen till årets funktionärsträff.

Tid

Måndagen den 2 maj 2022, klockan 1200

Plats

Gourmethuset, Östnora (fd Östnora skola)

Anmälan till Monika Ekström yggan65@gmail.com mobil/sms 072 399 01 31 senast den 8 april 2022.

Det kommer att bjudas på en god måltid samt någon form av underhållning. Du tar dig dit antingen med buss 847 (mot Ösmo C) från Västerhaninge station klockan 11.37 eller med bil.

Vi uppmuntrar varandra till samåkning och den som kan tar gärna med någon som inte har bil.

Vi hoppas på en trevlig träff i glada medlemmars lag.

Styrelsen

Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person.

Tid 13.00 – 15.00.

Sista måndagscaféet för året är den 19 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Välkommen till sopplunch/Träffpunkt

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00.

Uppehåll under sommar och nystart den 8 september.

Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 15 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Underhållsdag i villan lördagen den 14 maj 2022, klockan 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 klockan 1000 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe med något till allt på föreningens bekostnad. Mejla gärna till ***thomas.hansell@bredband.net*** om du kan ställa upp så kommer du att få närmare beskrivet vad som ska göras när vi fått grepp om detta. Välkommen till praktiskt arbete och god gemenskap.

Thomas Hansell

Villa Runstenen

Seniormässa/festival 2022

Syfte:

- Att föra ut information om kommunens arbete riktat mot våra seniorer.
- Att synliggöra Haninge som en attraktiv kommun.
- Att bjuda på en riktig fest för kommunens seniorer.

Tid: 19 maj klockan 11:00 – 19:00

Plats: I och utanför Kulturhuset i Handen (Poseidons Torg)

Scenprogram:

Bland annat:

Caroline af Ugglas med stor kör, Storstan Brassband,
Johanna Martell, sång samt Varieté Velociped m.fl.

Övrigt program bl.a.

Prova på aktiviteter, Föreläsning, Film samt Årets senior

SPF Seniorernas och PRO:s olika föreningar samt Reipas deltar med informationsbord.

***Hjärtligt Välkomna till en innehållsrik och fantastisk
dag för oss Seniorer!***

Margareta

Seniorresa

Följande resa erbjuds i första hand ett 20-tal namngivna medlemmar som normalt inte orkar med våra övriga resor.

Därutöver erbjuds ytterligare ett 35-tal personer plats på resan.

Tisdagen den 6 september, klockan 1000 - 1600.

Samling sker klockan 0930 vid vändplan Kyrkvägen 7 i Västerhaninge centrum.

Vi gör nu en resa i Stockholms södra förorter såsom Gröndal, Liljeholmen, Årsta, Hammarbyhamnen, Björkhagen, Kärrtorp, Enskede, Hammarby Sjöstad, Kvarnholmen och till sist avslutning på Södermalm.

Vår förnämliga guide Eva Palmqvist lotsar oss.

Vi kommer att äta lunch på lämpligt ställe.

De ca 20 namngivna personerna kommer att kontaktas personligen. Om du som ingår i den anmäler dig vid det tillfället och får en bekräftelse kan du räkna med att vi bjuder dig på avgiften genom att nyttja de pengar föreningen fått i bidrag från Kommunen.

För övriga gäller att anmäla sig till Margareta Sutton ***m.sutton27@hotmail.com*** eller mobilnummer 070 - 9373050 senast den 5 augusti 2022. Din kostnad är 375 kronor och betalas in på Runstenens plusgiro 13 62 10-2 när du fått en bekräftelse.

Välkommen!

Anders Öhlander Margareta Sutton

Sommarlunch i Villan den 6 juli, 2022, klockan 1200

Efter uppehåll under två långa pandemi år kan vi äntligen starta upp vår sommarlunch på nytt.

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 är 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 med biltransport.

Anmälan till Margareta Sutton senast den 13 juni på telefon 0709-373050 eller med mejl ***m.sutton 27@hotmail.com***

Vårlunch i församlingshuset Västerhaninge tisdagen den 31 maj 2022, klockan 1300

Så har vi äntligen en vårlunch att se fram emot.

Vi som jobbar med den gläder oss att kunna bjuda på en god, vacker o trevlig måltid

Men eftersom vi blir allt äldre och tyvärr färre i styrkan planerar vi för catering denna vår. Som alla konstaterat så har priserna under senaste dryga två åren ökat jämfört med tidigare.

Det gör tyvärr att lunchen blir dyrare i år än vi har varit vana vid.

Närmare bestämt 250 kr/person för en variationsrik buffé, bröd, kaffe och kaka. Öl, vin eller vatten ingår.

Antalet platser är begränsat till 80 personer.

OBS! Anmälan sker senast fredag den 13 maj 2022

till:

Eva Lindgren 073 062 91 47 eva.m.lindgren@hotmail.com

eller

Lisbeth Antelius 073 800 12 12 gl.antelius@telia.com

OBS! Inbetalningen av 250 kr skall ske till Runstenens plusgiro 13 62 10-2 efter det att du anmält dig och fått bekräftat att du fått en plats.

Vi kommer också att få underhållning av sportjournalisten och imitatören Mats Strandberg.

Varmt välkomna



Promenadgrupper

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

Måndagar 2022, klockan 1030

Solveig Hasselqvist solvind998@hotmail.com 070-600 90 88 och Wera Rosenholm wera.rosenholm@gmail.com 070-460 9474

(tänkbara områden: Norra, östra och centrala Västerhaninge)

Morgonpromenad 2022 med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad klockan 0730 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.

janzon1718@gmail.com eller mobil 0735148466

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

Välkommen till Runstenens handarbetscafé

Vi fortsätter vårt handarbetscafé fr o m den 6 april klockan 14.00-16.00 och därefter varannan onsdag samma tid fram t o m den 15 juni.

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 är 8 värdinnor som är på plats 2 åt gången. 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 8472

Zumba

Nästa tillfälle att prova på Zumba är den 30 mars, klockan 10 – 11.

Vi håller till i Ribby förskola, granne med SPF Villan. Kostnad 50 kr.

Vi återkommer framöver när fler tillfällen ges.

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 1000.

Välkommen du också!

Christina Hertogs Mona Rigamonti

070 3 121 698

073 8 212 994

Träffpunkt

Haninge Kommun har nu öppnat en träffpunkt i Församlingshuset, Kyrkvägen 7

i Västerhaninge.

Den är öppen måndagar, tisdagar och onsdagar mellan klockan 1000 - 1500.

Det finns möjlighet till fika och olika programinslag.

PS Vår Sopplunch på torsdagar i Villan är också en träffpunkt. Öppen mellan klockan 1130 -1400.

Boka in Årets Folkhälsovecka

Vi planerar för diverse aktiviteter under den så kallade Folkhälsoveckan.

De datum som kan bli aktuella är den 16, 18,19 och 20 maj. Då kommer det att finnas ett smörgåsbord med aktiviteter att delta i. Detaljerat program kommer senare i vår.

Förra årets Folkhälsovecka innehöll bland annat tipspromenader, cykeltur

boule, qigong, sittgymna och Zumba.

Sjung med

Några har kontaktat mig och undrat om det inte finns intresse bland föreningens medlemmar att träffas ibland och sjunga tillsammans.

De menar att sång förenar och betyder mycket för hälsan. Och det är ju sant.

Men det krävs att det finns någon som kan tänka sig att dra i gång en liten sånggrupp. Inte för att uppträda framöver i första hand utan bara för att skapa gemenskap och glädje.

Finns du som kan tänka dig att leda en sådan här verksamhet?

Hör av dig i så fall till mig!

Anders Öhlander

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 Haninge kommun, beskriv ditt ärende så får du kontakt med rätt person.

Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Andy Sutton, kycats5@hotmail.com eller tel. 0707 65 62 24.

Deltagarkostnad/termin: 100 kr inkl. kaffe. Ev. litteraturkostnader mm kan tillkomma.

Aktie och fond A och Aktie och fond B - Olof Söderqvist, 08 500 269 78.

Fortsätter onsdagar ojämna veckor kl. 09:30-11:45, slutar den 11 maj.

Akvarell Ochra - Margareta Närlund, 073 969 0146.

Fortsätter onsdagar ojämna veckor kl. 10:30 – 13:30, slutar den 27 april.

Backgammon – Utgår.

Boule - Stig Sandberg, 073 141 6354.

Varje vecka tisdagar kl. 13:00 och torsdagar kl. 10:30 beroende på vädret.

Bowling – Utgår. Ingen ersättning för Brandbergshallen har hittats ännu.

Bridge - Bror Wahlberg, 070 485 4740.

Fortsätter torsdagar kl. 09:00 – ca 12:00, varje vecka.

Bridge Fortsättning - Kerstin Engquist, 070 550 4253 och Inge Larsson 070 171 0461.

Fortsätter tisdagar kl. 09:00 - 12:00, varje vecka.

Bridge Nybörjare - Kersti Hansell, 070 660 8001.

Fortsätter torsdagar kl. 13:00 - 15:00, varje vecka.

Data bildbehandling - Bo Johansson, 08 500 30754.

Fortsätter måndagar kl. 12:30 – 15:00, varje vecka.

Data för nybörjare - Rolf Gunnarsson, 070 563 7232.

Fortsätter måndagar kl. 10:00, varje vecka

Engelska fortsättningskurs/diskussionscirkel - Andy Sutton, 070 765 6224.

Fortsätter måndagar ojämna veckor kl. 10:30 – 12:00.

Historia - Jan Reimann, 073 514 8466.

Fortsätter onsdagar jämna veckor kl. 09:00 – 12:00, slutar den 3 juni.

Konstcirkel 1 - Gerd Lillieroth, 073 263 3614.

Fortsätter fredagar kl. 09:45 – 12:00 följande datum 25 mars, 22 april och 27 maj.

Konstcirkel 2 - Elsbeth Johansson, 076 946 6240.

Fortsätter fredagar ojämna veckor kl. 09:45 – 12:00.

Litteratur 1 - Anne-Lie Ullman, 070 466 9644.

Fortsätter onsdagar kl. 12:00-14:00 följande datum 30 mars och 27 april.

Litteratur 2 - Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 9088.

Fortsätter första tisdagen i varje månad kl. 13:00 – 15:30, slutar 2 juni.

Litteratur 3 - Elsbeth Johansson, 076 946 6240.

Fortsätter andra tisdagen i varje månad kl. 13:00 – 15:00.

Målarcirkel - Christina Hansson, 08 500 20587.

Fortsätter fredagar kl. 09:45 – 12:00, varje vecka.

Tai Chi - Ulla Söderqvist 08 500 26978.

Ingen Tai Chi under våren. Eventuell start till hösten.

Vävning - Christina Hertogs, 070 312 1698.

Fortsätter onsdagar kl. 10:00 – 13:00, varje vecka.

Resor i Norden och Europa 2022

Efter mycket resonemang kring eventuella resor under 2022

till platser i Norden, Baltikum eller Norra Europa har vi kommit fram till att sätta dessa tankar på paus. Skälet är att det känns fortfarande lite osäkert kring efterdyningarna av Covid19, minskat och begränsat utbud av reseföretagen, kraftigt höjda priser och troligen just nu lite efterfrågan av våra medlemmar.

Dessutom vet vi inte vad nuvarande oroligheter i närområdet medför.

Så Danmark, Finland, Baltikum och Norra Europa får anstå tills vidare tills

vi ser bättre möjligheter.

Dock kan ni läsa i denna tidning att vi genomför en kryssning med Viking Lines nya moderna lyxfartyg Viking Glory till Åbo den 20 - 21 september 2022.

Vi får glädja oss över de resor, utflykter och studiebesök vi genomför här hemma i Sverige.

Lisbeth Antelius

Dieter Stephen

Endagarsresor 2022

17 maj Avesta

Verket och Museet Avesta Art samt middag på Nya serveringen i Engelsberg

Ett mera specificerat program kommer att presenteras i mars månad. Anmälan till denna resa skall ske senast **den 11 april 2022** till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara cirka 550 kr/person (Bussbolagen tar ut numera en form av bränsletillägg p g a situationen. Det betyder 50 kr per person vid långa resor).

Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.

24 augusti Örebro

Wadköping, Örebro slott samt middag på slottsrestaurangen

Ett mera specificerat program kommer att presenteras senare under året.

Anmälan till denna resa skall ske senast **den 13 juli 2022** till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara cirka 550 kr/person (Bussbolaget tar ut numera en form av bränsletillägg p g a situationen. Det betyder 50 kr per person vid långa resor).

Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.

Kortare utflykt/ Studiebesök 2022

4 Oktober

Besök på Saltå Kvarn i Järna samt Sigridlunds Café och Handelsbod i Sparreholm

Ett mera specificerat program kommer att presenteras i augusti månad.

I Järna besöker vi Saltå kvarns butik med lokala produkter samt får information om deras verksamhet. I Sparreholm besöker vi Sigfridslunds Café och Handelsbod, dess butik samt dricker kaffe och äter en god smörgås och kaka.

Anmälan till denna resa skall ske **senast den 5 september 2022** till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 0706960528.

Priset kommer att vara cirka 350 kr/person. **Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.**

KRYSSNINGRESA MED VIKING LINES M/S GLORY STOCKHOLM – ÅBO – STOCKHOLM

Välkommen att anmäla dig till resa med Viking Lines nya fartyg M/S Glory den 20 – 21 september 2022.

Dag 1 20 september

Kl 18.15 Avresa med buss från Västerhaninge, Kyrkvägen vid Församlingshuset.

Kl 20.00 M/S Glory avgår från Stockholm, Stadsgården.

Kl 20.00 Buffémiddag inklusive dryck.

Dag 2 21 september

Kl 08.30 (Obs Finsk tid) Frukost.

Kl 18.55 (Obs Svensk tid) Ankomst till Stockholm.

Buss åter till Västerhaninge.

Pris:

Insides 2 bäddshytt: 864 kr/person

Insides singel: 1189 kr/person

Utsides 2 bäddshytt: 959 kr/person

Utsides singel: 1379 kr/person

Lunch ingår ej i priset. Önskar du lunch finns det ca 10 restauranger på båten. Du får själv välja vilken restaurang du vill besöka.

Information och anmälan:

SPF Runstenen

Lisbeth Antelius

Tfn 0738001212

E-post gl.antelius@telia.com

Viking Glory är ett splitter nytt fartyg för Viking Line. Ett fantastiskt modernt fartyg som inte skådats i trafiken Stockholm-Åland-Finland någonsin.

Resan arrangeras av *Resekompaniet i Eskilstuna AB*, tfn 016-510151.

E-post info@resekompaniets.se, hemsida www.resekompaniets.se.

OBS! Bekräftelse och inbetalningsavi skickas från Resekompaniet.

Årsmötet 2022

Hur skulle det bli med årsmötet den 22 februari 2022 var det nog många som undrade när man titta ut genom fönstret. Ett riktigt busväder drog in dagen före och det fortsatte en bit in på årsmötets dagen. Men så lättade det upp lite och ett drygt 60-tal medlemmar mötte upp. Det kändes så bra eftersom de ansvariga som arbetade i köket denna dag hade lite svårt att sja hur många smörgåsar som skulle bredas men hade landat nästan rätt.

Det blev att lägga på en liten spurt på slutet och säkra att alla skulle få sin beskärda del. Fantastiska landgångar och smaskiga rulltårtor med grädde och choklad på. En stor eloge till våra vänner i köket.

Dagen till ära hade vinlotteriet utökats med några extra flaskor till glädje för lottköparna.

Protokollet från årsmötet kommer att finnas på vår hemsida samt på anslagstavlan i Villan för den som vill veta detaljerna.

Ordföranden och en ledamot valdes om och med det samma styrelse som tidigare. Vi fick en delvis ny valberedning inför 2023 nämligen med ledarmötena Margareta Sutton, Ilona Bovin och Andy Sutton.

Vi tackade av Inger De Wendel och Ewa Skårman som under lång tid förtjänstfullt arbetat i valberedningen.

Revisorerna desamma som 2021.

Likaså beslöts att medlemsavgiften blir oförändrad.

Vi konstaterade att vår ekonomi är god och att det ger goda möjligheter till satsningar 2022. Vi kommer att lägga extra på vissa verksamheter, utrustning och våra fantastiska funktionärer.

Vi kunde också förmedla att det behövs flera och nya personer till våra verksamheter för att kunna säkra en god verksamhet framöver.

Vi hade också en minnesstund för de 26 medlemmar som lämnade oss 2021 och vad de betytt för föreningen genom åren.

Så avslutades dagen med god gemenskap kring kaffeborden och en tro på en fortsatt fin utveckling av vår verksamhet.

Styrelsen gm Anders Öhlander

Inte ens en pandemi kunde stoppa dom! Bridgespelarna alltså!

Bridgen, med ett drygt femtiotal spelare, är den verksamhet som engagerar flest medlemmar i Spf Runstenen. Genom ledarnas glada humör och noggrannhet lyckas de aktivera alla spelarna trots olika kunskapsnivåer.

Engagerade och tålmodiga ledare, intresse för bridge och deltagares vilja att utveckla sitt spel är av stor betydelse. Den sociala faktorn, att kunna träffas och ha trevligt tillsammans, är den drivkraft som överträffar det mesta. Många nya vänskapsband har knutits.

Bror Wahlberg bjöd in till en nybörjarkurs för många år sedan och flera medlemmar försökte knäcka koden till världens förnämsta men mest komplicerade kortspel. Några lyckades, blev entusiaster och utvecklades vidare, genom en fortsättningskurs med Bror som ledare.

Några av oss, som tog en paus ett par terminer, kom senare tillbaka. Drabbade av bridgefebern förstod vi, att om vi skulle ha en chans att få vara med i den gemytliga gemenskapen, var det bara att hoppa på tåget igen. Kerstin Engquist och Inge Larsson hade nu sällat sig till bridgespelarna inom vår förening. De tog över utbildningen och Bror blev den eminenta tävlingsledaren.

Kerstin och Inge startade en bridgekurs på tisdagar. Att två pedagoger klivit in på arenan gick inte att ta miste på. Det var dessutom två personer med ett driv och engagemang som hette duga. Inge tog hand om nybörjarna. Kerstin tog hand om de lite mer erfarna. Varje träff började med en kort lektion och sen var det dags att spela. Bridgen bidrar till hjärngympa och minnesträning i högsta grad. Det finns definitivt ingen trollformel, som gör en nybörjare till expert.



De verkliga entusiasterna spelade partävling med sina bridgepartners på torsdagarna. Sakta men säkert avancerade de "tisdagsspelare" som ville till att delta i tävlingsspelet. Varje torsdag bjuder Bror in till partävling, som brukar locka ett tiotal par till spel. När tävlingspelet avslutats och dagens resultat redovisats är det dags att gå ner i Villans salong och äta sopplunch tillsammans med övriga gäster. Stämningen är hög kring sopptallrikarna.

När Pandemin satte stopp för att mötas i Villan kunde vi ändå utveckla vårt spel och hålla våra hjärnor igång genom att spela hemifrån på BridgeBaseOnline BBO och prata med varandra genom Messenger. En social funktion som uppskattas av alla bridgespelarna.

Bridgespelandet tar inget sommarlov. Spelet fortsätter i liten skala i Villan under sommaren. Sällskapsspel pågår också på nätet i växlande konstellationer. Inför hösten träffas vi på "träningläger" på Gotland.

Hur vi än lyckas spela digitalt så är det allra mest trivsamt att vi som nu kan träffas i Villan och ha trevligt tillsammans. Om du tycker detta låter spännande så kontakta våra bridgeledare.

Kontaktuppgifter till bridgeledarna finner du under rubriken Cirklar i denna tidning.

Klöver 2

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

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.hansell@bredband.net

Daglediga i Lidakyrkan

Fr o m 2022 kommer **Daglediga i Lidakyrkan** anordna program **en gång per månad** i stället för som tidigare två gånger per månad.

Daglediga kommer även fortsättningsvis att kännetecknas av intressanta, breda och aktuella programinslag som vill beröra och leda till eftertanke och reflexion. Det är också viktigt med det goda samtalet i gemenskap vid kaffeborden.

27 april

”En okänd svensk hjälte i det kalla krigets Berlin” Ingrid Törnqvist, tidigare utrikeskorrespondent för SVT Nyheter

25 maj

”En musikalisk resa i tid och rum” Gunilla Sundh, sångsolist, pedagog, rektor

7 september

”Min pilgrimsvandring i Santiago de Compostela”- en personlig utmaning och en tro på sig själv. En inre och yttre resa i kontrast till det vardagliga”

Pia Blad, administratör Statsförvaltningen

Övriga träffar i höst är 28 september, 12 oktober och 9 november. Program

presenteras i augusti.

Samtliga möten klockan 1300.

Plats: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Välkommen till dessa mötestillfällen



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2022

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

Telefon 070 872 05 08 • 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/webmaster

E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 070 878 99 70

Monika Ekström, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 072 399 0131

Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

Thomas Hansell,

E-post: thomas.hansell@bredband.net

Tel 070 456 86 06

Margareta Sutton, Äldre frågor

E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070 937 3050

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.



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.



Optivital kan därför rekommenderas.
/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, S:t Eriks ögonsjukhus



Välkommen in till oss!



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
390:-

