

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - augusti 2022



# Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet .....</i>	<b>3</b>
<i>Kontakt SPF Runstenen .....</i>	<b>4</b>
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Bridge i Villan .....</i>	<b>5</b>
<i>Cirklar .....</i>	<b>6-7</b>
<i>Digital delaktighet.....</i>	<b>7-8</b>
<i>Grillkvällar .....</i>	<b>8</b>
<i>Gubbröra/Handarbetscafé.....</i>	<b>9</b>
<i>Julaktiviteter/Julbordsresa .....</i>	<b>10</b>
<i>Månadsträffar/Måndagscafé/Sittgympa.....</i>	<b>11</b>
<i>Promenadgrupper/Sopplunch/Träffpunkt .....</i>	<b>12</b>
<i>Square dans/Temakvällar/Tjejpatrullen .....</i>	<b>13</b>
<i>Underhållsdag/Zumba/Vävsstuga.....</i>	<b>14</b>
<i>Resor/Utflykter.....</i>	<b>15</b>
<i>Villa Runstenen/Träffpunkt/Haningedagen.....</i>	<b>16</b>
<i>Daglediga/Veteranflottiljen .....</i>	<b>17</b>
<i>Seniorlunch i Villan.....</i>	<b>18</b>
<i>Sammanfattning .....</i>	<b>19</b>

# Ordföranden har ordet



Hej alla vänner!

Ja, så har den här sommaren börjat gå mot sitt slut. Vi hoppas dock på att den fortsätter också en bit in i förhösten. Jag hoppas du fått njuta av den fina sommaren och kunnat ta vara på den på bästa sätt. Nu vet vi att inte alla har mått så bra och vi tänker särskilt på dem. Och hoppas på bättring.

Det blir inte alltid som man tänkt sig. I år tror jag inte att pandemin satt några större begränsningar för oss i det vi ville göra. Kanske drabbades du i stället av begränsningar i tänkt resande p g a flygstrejker eller inställda tåg.

Vi har under årets månader hittills varit i gång med större delen av vårt utbud av verksamheter. Och det gläder mig som ordförande. Vi gör tillsammans ett mycket viktigt arbete för våra seniorer och det skall vi fortsätta med.

Det finns ett stort engagemang och intresse bland våra medlemmar och det ger mig energi och glädje.

Vi fortsätter att erbjuda våra gamla och nya medlemmar ett "smörgåsbord" av aktiviteter i höst. Ett dryga 40-tal "mötesplatser" att välja ibland.

Nytt för i höst är att vi startar nybörjarkurser i Squaredans och Digital vardag. Och ett och annat nytt studiebesök. Mer om detta kan du läsa i detta tidningsnummer.

Det är viktigt i varje förening att ständigt utveckla "gamla aktiviteter" och utveckla nya. Inte minst därför att vår medlemskår också utvecklas och förändras.

Och så vill jag till slut tjata om vikten av att vi alla som är medlemmar har en viktig roll att hitta nya medlemmar. Vi är alla de bästa "rekryterarna". Vi behöver "nytt blod" varje år.

Vi i styrelsen hälsar er alla välkomna åter till våra verksamheter. Allt vi gör bidrar till ett bättre samhälle för våra seniorer.

Vi kan alla vara stolta över vår fina förening.  
Häng med nu kör vi!

Nu ses vi igen!

Augustihälsningar

Anders



Nynäs Havsbad



## 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](http://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](mailto:anders.ohlander@outlook.com)

Tel 070 696 05 28

**Jan Reimann**, Vice ordförande

E-post: [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com)

Tel 073 514 84 66

**Mona Rigamonti**, Kassör

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

Tel 073 821 29 94

**Lena Vilmar**, Sekreterare/Hemsideansvarig/webmaster

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

Tel 070 878 99 70

**Monika Ekström**, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com)

Tel 072 399 0131

### Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

**Thomas Hansell**,

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

Tel 070 456 86 06

**Margareta Sutton**, Äldre frågor

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

Tel 070 937 3050

**Ilona Bovin**, Utvecklingsfrågor

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

Tel 070 561 80 40

**Christer Eggefors**, Planfrågor

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

Tel 070 227 94 68

☀ Ordinarie telefon för tillfället ur bruk

**Så kommer du i kontakt med föreningen**

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

# Aktiviteter

## **Boule**

Stig Sandberg, 073 141 63 54.

Varje vecka tisdagar kl. 13.00 och torsdagar kl. 10.30 beroende på vädret.

## **Bridge i Villan**

Många av våra medlemmar är engagerade i att spela bridge. Spelet bidrar definitivt till såväl hjärngympa som minnesträning. Bland spelarna finns alla kategorier från nybörjare till avancerade spelare. Alla spelare har en ambition att utveckla sitt spel utifrån sin nivå. Om du inte redan är en bridgespelare så är du välkommen att pröva på för att sedan förhoppningsvis komma med i vårt gäng.



*Ta kontakt med någon av ledarna.*

### **Bridge – tävlingsbridge**

Bror Wahlberg, 070 485 47 40.

Börjar torsdagen den 25 augusti kl. 09.00 - ca 12.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 15 december.

### **Bridge – fortsättning med utbildning och spel**

Kerstin Engquist, 070 550 42 53 och Inge Larsson, 070 171 04 61.

Börjar tisdagen den 13 september kl. 09.00 - 12.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 13 december.

### **Bridge för nybörjare – fortsättning med utbildning från VT 22**

Kersti Hansell, 070 660 80 01. Börjar torsdagen den 15 september kl. 13.00 - 15.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 15 december.

Deltagarkostnad/termin: 100kr inkl. kaffe

**OM du aldrig provat på att spela bridge så erbjuder vi en studiecirkel med rubriken Bridge - lär dig grunderna.**

# Cirklar

Anmälan till studiecirkel görs till cirkelledaren. I övriga frågor som dubbleringar eller förslag till nya cirklar kontakta Kersti Hansell, kerstihansell@gmail.com eller tel. 070 660 80 01.

Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges.

Deltagarkostnad/termin: 100kr inkl. kaffe för studiecirklar och övriga aktiviteter där ingen kursavgift anges. Eventuella litteraturkostnader med mera kan dock tillkomma.

**Aktie / fond HT 22** – Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Börjar onsdagen den 14 september kl. 09.30 - 11.45. Fortsätter ojämna veckor. Slutar den 26 oktober.

**Akvarell Ochra och Umbra** – Margareta Närlund, 073 969 01 46.

Börjar onsdagen den 31 augusti kl. 10.00 - 13.00. Fortsätter ojämna veckor. Slutar den 7 december.

**Bridge- Lär dig grunderna** – Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Börjar torsdagen den 15 september kl. 13.00 - 14.30. Fortsätter varje vecka. Slutar den 13 oktober.

**Data bildbehandling** – Bo Johansson, 08 500 307 54.

Börjar måndagen den 12 september kl. 12.30 - 15.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 14 november.

**Datorkunskap för nybörjare** – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Börjar måndagen den 12 september kl. 10.00 - 12.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 28 november.

**Datakunskap påbyggnad** – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Börjar onsdagen den 14 september kl. 10.00 - 12.00. Fortsätter varje vecka. Cirkeln slutar den 30 november

**Digital delaktighet i vardagen** – Marita Larsson, 070 791 04 11.

Börjar fredagen den 9 september kl. 13.00 -15.00. Fortsätter varje vecka. Slutar den 23 oktober. Uppehåll den 14 oktober.

**Engelska fortsättningskurs HT 22** – Andy Sutton, 070 765 62 24.

Börjar måndagen den 12 september kl. 10.30 -12.00. Fortsätter ojämna veckor. Slutar den 19 december.

**Historia HT 22** – Jan Reimann, 073 514 84 66.

Börjar onsdagen den 7 september kl. 10.00 -12.00. Fortsätter jämna veckor. Slutar den 14 december.

**Konstcirkel 1** – Gerd Lillieroth, 073 263 36 14.

Börjar tisdagen den 30 augusti med studiebesök. Första möte i Spf Villan fredagen den 9 september kl. 09.45 -12.00. Fortsätter jämna veckor. Slutar den 2 december.

**Konstcirkel 2** – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

Börjar fredagen den 19 augusti kl. 09.45 - 12.00. Fortsätter ojämna veckor.  
Slutar den 9 december.

**Litteratur 1** - Anne-Lie Ullman, 070 466 96 44.

Börjar onsdagen den 31 augusti kl. 13.00 -15.00 . Fortsätter följande onsdagar:  
den 28 september, den 26 oktober och den 30 november.

**Litteratur 2** – Solveig Hasselqvist - Ax, 070 600 90 88.

Börjar tisdagen den 6 september kl. 13.00 - 15.30 Fortsätter följande tisdagar:  
den 4 oktober, den 1 november och den 6 december.

**Litteratur 3** –

Elsbeth Johansson, 076 946 62 40 och Barbro Linton 070 473 52 25.

Börjar tisdagen den 13 september kl. 13.00 - 15.00. Fortsätter följande tisdagar:  
den 11 oktober, den 8 november och den 13 december.

**Målarcirkel** – Christina Hansson, 070 968 61 69.

Börjar fredagen den 23 september kl. 09.45 -12.00. Fortsätter varje vecka.  
Slutar den 25 november.

## ***Digital delaktighet i vardagen - nybörjare***

Syftet med cirkeln är att bli mer delaktig i den digitala vardagen.

Detta är en grundkurs och vänder sig till dig som nybörjare när det gäller att hantera din smartphone. Här får du lära dig mer om digitala tjänster för att kunna delta i och påverka samhället.

***I denna utbildningsserie*** finns möjlighet att träna på vardagsteknik. Till exempel att *använda mobiltelefon* i stället för dator, hur man *googlar*, *skickar sms* och *bilder*, *skaffar e-post*, använda *Assistenten* och olika *appar* för nytta eller för nöje. Sociala media kommer vi också att titta på och hur man använder *mobilt BankID* och *Swish*.

Planen är att hålla 6 cirkelträffar med början den 9 september.

***I dagsläget är cirkeln fullbokad. Är du intresserad för ett senare deltagande längre fram anmäl då detta till mig.***

Datum: Fredagar (9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10 samt 23/10)

Uppehåll: 14/10

Tid: 13:00-15:00

Plats: Villa Runstenen, Västerhaninge

Medtag: Ta med din Smartphone

Cirkelansvarig: Marita Larsson 070 791 04 11, marita\_l\_larsson@hotmail.com

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

## ***Digital delaktighet i vardagen – lite mer erfarna***

Tanken var att starta denna aktivitet efter det att nybörjarcirkeln haft sitt slut. Det finns ett intresse det vet vi redan, men tyvärr kommer vi inte att klara av att komma i gång under hösten p g a det stora arbetet med att skapa nybörjarprogrammet med bra innehåll och hög kvalitet. Vi hoppas komma i gång efter årsskiftet.

### **Vi söker**

Några intresserade personer som skulle vilja arbeta tillsammans med Marita Larsson i ett internt nätverk för att kunna utveckla idéer och program inom området Digital delaktighet i vardagen.

Vi tror det finns intresse för dessa frågor i vår förening på olika kunskapsnivåer.

Du som är intresserad och brinner för detta område kontakta Marita.

## ***Grillkvällar***

Av det vi planerat genomföra inom aktiviteten "Grillkvällar" återstår ett par tillfällen att träffas nämligen den **2 september** och den **16 september**. Träffarna följer det invanda mönstret, dvs grillen är klar för användning kl 17 och gästerna tar själva med den mat som de tänkt förtära.



## **Tidplan för utgivning Runskriften 2022**

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen, vecka
Nr 4 Runskriften	4 november 2022	47
på mejladress <a href="mailto:anders.ohlander@outlook.com">anders.ohlander@outlook.com</a> och <a href="mailto:janzon.1718@gmail.com">janzon.1718@gmail.com</a>		



## Gubbröra

Fr o m den 7 september och t o m den 14 december varannan onsdag träffas vi under gemytliga former. Kom med du också!



**Gubbröra är en maträtt** som har hårdkokta ägg, potatis, ansjovis, gräslök och persilja som huvudingredienser. Det är också en företeelse som bedrivs inom ramen för SPF Runstenens verksamhet och det är den som kommer att presenteras här. Receptet på maträtten kan du hitta på adressen

<https://www.ica.se/recept/klassisk-gubbröra-717990/>.

**Kl 18.30** onsdagar jämna veckor samlas de som känner sig sugna på lite gemenskap och tankeutbyte. Platsen för detta är vår föreningslokal på Stationsvägen 30 och alla är välkomna. Vi pratar om de saker som rör gubbar och som är aktuella just för tillfället, samtidigt som vi tar en öl eller ett glas vin. Kopplingar görs till sådant som har hänt, men också till sådant som kan förväntas inträffa senare. Livliga diskussioner och många skratt förekommer frekvent. Det manliga inslaget har hittills varit dominerande, men damer är naturligtvis också välkomna.

## Runstenens handarbetscafé

Handarbetscaféet öppnar igen den 7 september klockan 14.00 -16.00 och därefter varannan onsdag samma tid t o m den 14 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 trivsam 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 84 72



## ***Jullunch i Villan***

Vi kommer att anordna **jullunch i Villan** tisdagen den 13 december 2022, klockan 12.00.

Jullunchen är först och främst till för dem som inte deltar i julbordsresan med Viking Line.

Det finns plats för 24 deltagare.

Kostnad: 300 kr/person

**Anmälan sker till** [mona.rigamonti@ownit.nu](mailto:mona.rigamonti@ownit.nu) **eller telefon** 073 821 29 94

**senast den 30 november 2022.**

Välkommen!

## ***Julmingel och marknad***

Välkommen till julmingel och marknad fredagen den 16 december 2022, klockan 14.00, i Villan.

Här kommer våra medlemmar att sälja sina tillverkade alster.

Bröd, smycken, hantverk och mycket annat. Julglögg och pepparkakor finns att köpa.

Meddela gärna Inger De Wendel [ingerde-wendel@telia.com](mailto:ingerde-wendel@telia.com) eller mobil 070 865 58 07 om du har något du vill sälja.

## ***Julbordsresa med Viking Rosella den 6 december 2022***

Välkommen att anmäla dig till Julbordsresa med Viking Line Rosella från Kapellskär den 6 december 2022.

Avresa kl. 09.15 från Kyrkvägen 1, Församlingshuset, Västerhaninge.

**OBS kom i god tid.**

Vi avnjuter ett julbord kl. 12.00 med många rätter och där det även ingår vin, öl, läsk, juice och kaffe.

Vi reser med egen buss till och från Kapellskär och bussen kör ombord på båten. Rosella avgår kl. 12.00 och vi är åter i Kapellskär kl. 17.30.

Kostnaden är 444 kronor per person.

**OBS! Tag med giltig ID-handling på resan.**

**Information och anmälan:**

Lisbeth Antelius

Tfn 073 800 12 12

Epost [gl.antelius@telia.com](mailto:gl.antelius@telia.com)

*Betalning efter överenskommelse när du gjort din anmälan.*



## **Månadsträffar**

### **Månadsträff den 30 augusti, klockan 13.00**

EMP (Enskede Musik Pojkar) orkester spelar örhängen från 1900-talet samt jazzmusik

**Lokal:** Församlingshuset, Kyrkvägen 7

### **Månadsträff den 27 september, klockan 13.00**

Vi gästas av representanter från Haninge Kommuns Social -och äldreförvaltning för information om viktiga frågor för seniorer såsom till exempel bistånd, bostäder, bidrag. Även Hörselfrämjandet kommer att informera hörselskador och hörselhjälpmedel

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

### **Månadsträff den 25 oktober, klockan 13.00**

”Hur bildades samhällena Tungelsta och Västerhaninge – en historisk resa i tid”

Sven Klasenius, historisk intresserad

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

### **Månadsträff den 29 november, klockan 13.00**

”Från rysk folkmusik till fransk musette”

Vladimir Llyushin och Valentina Llyushina, musiker i Västerhaninge

**Lokal:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Priset för våra månadsträffar är fr o m augusti 2022 höjt till 50 kronor/person p g a ökade kostnader för vår servering.

Jag tar tacksamt emot idéer och förslag till programinslag att förverkliga under våren 2023. Hör gärna av dig!

*Anders Öhlander*

## **Måndagscafé**

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

Kostnad 20 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*

## **Sittgympa**

Vi planerar för att arrangera sittgympa ett par gånger under hösten. Datum är inte ännu bestämda. Vi kommer att informera via mejl och anslag i Villan.

# 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 10.30

Vi utgår från Blomsterhandeln i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 14 personer som har promenerat tillsammans i snart två 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, [solvind998@hotmail.com](mailto:solvind998@hotmail.com), 070 600 90 88 Wera Rosenholm, [wera.rosenholm@gmail.com](mailto:wera.rosenholm@gmail.com), 070 460 94 74

## Morgonpromenad 2022 med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad klockan 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 sina eleganta och väl genomtänkta lösningar under dessa tidiga morgontimmar.

Välkommen!

Janne Reimann, morgonpromenör med undantag för mycket regniga mornar.

[janzon1718@gmail.com](mailto:janzon1718@gmail.com) eller mobil 073 514 84 66

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

## Sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00. Nystart den 8 september. Kostnad 40 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med den 15 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson      Katarina Karlsson

**PS Vi söker fler personer som kan hjälpa till antingen på måndagar eller torsdagar. Kan du inte fullt ut kanske du kan bli en ersättare som rycker in nu och då vid behov.**

## Square Dans

Syftet är att lära sig de första 20 turerna i basic grundnivå för att främja hälsoaspekterna och motverka ensamheten.

Denna cirkel är en grundkurs för nybörjare i Squaredans och vänder sig till alla som är intresserade av att röra på sig till musik och samtidigt få social samvaro. Att dansa squaredans är att ge sig själv både glädje och motion för kropp och hjärna.

Alla som vill vara med är välkomna!

Kursavgift: 550 kr för 10 gånger

**Tag med vattenflaska!**

**Datum:** Tisdagar (6 sept, 13 sept, 20 sept, 27 sept, 4 okt, 11 okt, 18 okt, 25 okt, 1 nov samt 8 nov)

**Tid:** 10:00-12:00

**Plats:** Västerhaninge Bygdegård, Stationsvägen 15, Västerhaninge

**Klädsel:** Ledig klädsel och sköna skor (gym-paskor eller dylikt)

**Fika tar man med själv.**

**Caller:** Sven Andreasson

**Cirkelansvarig:** Marita Larsson 070 791 04 11, marita\_l\_larsson@hotmail.com

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

## Temakvällar

Syftet med våra kvällar där vi serverar en två rätters middag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner. Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föranmälan 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 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 90 kronor.

**Följande datum för temakvällarna under hösten:**

**30 september serverar vi Kreolsk gryta.**

Anmälan den 26 september kl 08.00 - 27 september kl. 18.00.

**28 oktober serverar vi i en fiskrätt.**

Anmälan den 24 oktober kl 08.00 - 25 oktober kl. 18.00.

**25 november serverar vi fågel.**

Anmälan den 21 november kl 08.00 - 22 november kl. 18.00.

Varmt välkomna klockan 18.00! Anmälan till Kersti Hansell på adressen [kerstihansell@gmail.com](mailto:kerstihansell@gmail.com) eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon. Vid eventuella frågor hör gärna av dig till Solveig Hasselqvist-Ax, [solvind998@hotmail.com](mailto:solvind998@hotmail.com) eller telefon 070 600 90 88.

## Tjejpatrullen

Inger De Wendel som ansvarar för Tjejpatrullen planerar en aktivitet i september månad. Datum och mål ännu inte helt klart. Dock hoppas hon att någon eller några i den stora "Tjejpatrullen på 60 - tal personer" kunde stötta henne i denna planering.

**Så om du känner starkt för det, kontakta Inger på mail [ingerdewendel@telia.com](mailto:ingerdewendel@telia.com) eller mobil 070 865 58 07**

Det vore trevligt om vi kunde komma igång igen med denna aktivitet.

## ***Underhållsdag i villan lördagen den 17 september 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 den klockan 10.00 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

### ***Zumba***

Välkommen att dansa Zumba i Förskolans lokaler intill vår Villa. Vi startar fredagen den 9 september, klockan 10.00 - 11.00.

Sedan håller vi på varannan fredag till och med vecka 48 (den 2 december).

Kostnaden är 450 kronor/person och terminen.

Anmälan till Monika Ekström ***yggan65@gmail.com*** eller 072 399 01 31 senast den 29 augusti 2022.

### ***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 10.00.

Välkommen du också!

Mona Rigamonti

073 821 29 94

### ***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.*

## ***Kortare utflykt/ Studiebesök 2022***

### **Besök på Saltå Kvarn i Järna samt Sigridlunds Café och Handelsbod i Sparreholm den 4 oktober**

I Järna besöker vi Saltå kvarns butik med lokala produkter samt får information om deras verksamhet. I Sparreholm besöker vi Sigridlunds 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 070 696 05 28.

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

## ***Resor i Norden, Baltikum, Europa och Sverige 2023***

På grund av den rådande situationen i Europa och pandemin har vi tyvärr under senaste två åren inte kunnat arrangera några resor i Europa, Baltikum eller Norden. Dessutom har resekostnaderna ökat kraftigt under perioden.

Det har funnits planer och idéer kring resor till Danmark, Finland, Estland/Lettland, Tyskland, Albanien och Polen.

Inom Sverige har vi glädjande nog kunnat arrangera dagsresor och utflykter med stort deltagarantal.

Nu inför 2023 behöver vi er hjälp med idéer och förslag till resor/utflykter som vi tror finns förutsättningar för.

Vi i resegruppen behöver påbörja vårt planeringsarbete nu när sommaren är över.

Tack för din hjälp!

Lisbeth Antelius  
Norden, Baltikum  
*gl.antelius@telia.com*

Dieter Stephen  
Europa  
*ranexoskar13@hotmail.com*

Anders Öhlander  
Sverige  
*anders.ohlander@outlook.com*

### **Endagsresor våren 2023**

Har du tips och idéer om endagsresor i Sverige för våren 2023 tar jag, Anders Öhlander, tacksamt emot dessa.

**Vi brukar hålla oss till att besöka platser/arrangemang inom 20 - 25 mils radie.**

## 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 vänkrets. Funktionär får inte hyra Villan utan kostnad för en föreningsräkning.

**Thomas Hansell** är ansvarig för uthyrning av villan och ska kontaktas för bokning om du vill hyra villan.

Telefon: 070 457 86 06 eller mail [thomas.hansell@bredband.net](mailto:thomas.hansell@bredband.net)

## Träffpunkt

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

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

Det finns möjlighet till fika och olika programinslag.

**<https://www.haninge.se/omsorg-och-stod/aldre/aktiviteter-och-service-for-alla-over-65-ar/aktiviteter-verksamhet-for-aldre/vasterhaninge-traffpunkt/>**

**PS.** Vår Sopplunch på torsdagar i Villan är också en träffpunkt. Öppen mellan klockan 11.30 - 14.00.

## Haningedagen

Arrangeras lördagen den 3 september 2022, klockan 11.00 - 16.00 på Poseidons torg i Handen. Det blir riksända artister och lokala stjärnskott. Matprofiler och roliga aktiviteter för hela familjen.



## ***Daglediga i Lidakyrkan***

Daglediga 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.

### **7 september**

”Min pilgrimsvandring i Santiago de Compostela”, Pia Blad

### **28 september**

”Svenskarnas öden i katastrofen med det nybyggda fartyget Titanic”

Claes-Göran Wetterholm, författare, etnolog och forskare

### **12 oktober**

”Modiga pionjärer bland kvinnliga studenter”

Signe Rudberg Selin, Musiker och journalist

### **9 november**

Sång och musik i en härlig blandning – klassiskt, visor och schlager

Johanna Martell och Michael Weiter

**Samtliga möten klockan 13.00.**

**Plats:** Lidakyrkan, Mulstavägen 11

*Välkommen till dessa mötestillfällen*

## ***Veteranflottiljen***

Veteranflottiljen består av ett ganska stort antal fd militära fartyg som efter det att de lämnar aktiv tjänst övergått till annan ägare. Huvuddelen av dessa fartyg har fått en hemmahamn på den gamla torpedbåtsbasen, längst ut på Gålö. Basen är fortfarande militärt område och därför inte tillgänglig för allmänheten. EN dag per år öppnas grindarna och allmänheten bereds möjlighet att se fartygen och att också ta en tur ut på Mysingen för att få en känsla av vad det vill säga att färdas i upp till 40 knops hastighet. Verksamheten drivs helt ideellt och det måste då få kosta att se och att åka. Inträde till basen 100 kr och en tur på Mysingen 300 kr. Vill du läsa mer om Veteranflottiljen så kan du hitta information på hemsidan <https://www.veteranflottiljen.se/>. Under rubriken arrangemang återfinner du underrubriken EDIP (EnDagIParadiset) och där finns information om den dag då basen är öppen för allmänheten.

Till Gålö tar man sig enklast med bil men det finns också en buss som utgår från Handen. Årets begivenhet sker den 9 oktober 2022. Eventuella frågor besvaras av Jan Reimann på mail [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com) eller mobil 073 514 84 66.

**Jan Reimann T26 och Runstenen**

## Seniorlunch i Villan

Den 6 juli 2022 anordnades en seniorlunch för de "äldre-äldre" i Villan.

Ett 20-tal personer hade mött upp och hade en fin gemenskap tillsammans och samtidigt åts god mat.

En mycket uppskattad aktivitet och som betyder så mycket.

En aktivitet som stöds av vår kommun till viss del men arrangemanget görs av oss själva.

Tack till alla som bidrog till en lyckad dag.

Anders Öhlander



# *Sammanfattning av några datum under hösten att lägga på minnet*

<b>Haningedagen</b>	<b>3 september</b>
Se sidan 16 i denna tidning.	
<b>Squaredansen börjar</b>	<b>6 september</b>
Se sidan 13 i denna tidning.	
<b>Seniorresan Nybyggnationsområden södra Sthlm</b>	<b>6 september</b>
Se Runskriften nr 2.	
<b>Gubbröra startar</b>	<b>7 september</b>
Se sidan 9 i denna tidning.	
<b>Handarbetscafé</b>	<b>7 september</b>
Se sidan 9 i denna tidning.	
<b>Zumba startar</b>	<b>9 september</b>
Se sidan 14 i denna tidning.	
<b>Underhållsdag vid Villan</b>	<b>17 september</b>
Se sidan 14 i denna tidning.	
<b>Temakvällar startar</b>	<b>30 september</b>
Se sidan 13 i denna tidning.	
<b>Resa Saltå kvarn och Sigridslunds café och handel</b>	<b>4 oktober</b>
Se sidan 15 i denna tidning.	
<b>Julbordsresa Rosella</b>	<b>6 december</b>
Se sidan 10 i denna tidning.	
<b>Jullunch i Villan</b>	<b>13 december</b>
Se sidan 10 i denna tidning.	
<b>Julmingel och marknad</b>	<b>16 december</b>
Se sidan 10 i denna tidning.	
<b>Nyårsfirande i Villan</b>	<b>31 december</b>
Kommer i Runskriften nr 4.	



Promenadgruppen i Västerhaninge

**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:-

