

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 4 - november 2022



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Bridge i Villan</i>	5
<i>Cirklar</i>	6-9
<i>Handarbetscafé/Julmingel</i>	10
<i>Månadsträffar</i>	11-12
<i>Måndagscafé</i>	12
<i>Promenadgrupper/Sopplunch</i>	13
<i>Temakvällar/Tjejpatrullen/Vägstuga.....</i>	14
<i>Zumba</i>	15
<i>Resor och utflykter/Resegruppen</i>	15-17
<i>Hemsida/Villa Runstenen/Telefonnummer</i>	18
<i>Träffpunkt/ Tidplan/ Händelser.....</i>	19

Ordföranden har ordet



Hejsan!

Vi har kommit en bit in i hösten. Det finns en tjusning med alla våra årstider tycker jag. Jag vet att om detta finns delade meningar. Men jag tror att vi människor behöver omväxling av olika slag för att kunna uppskatta saker och ting på ett genuint sätt. I grunden mår vi inte bra av att ständigt göra och uppleva samma saker. Dock kan vissa rutiner vara av godo självklart.

Jag gillar höstens färger, den höga luften och känslan av att få "packa ner vissa saker" för att så småningom få längta till att "packa upp" dem igen.

Naturens dör för att ge möjlighet till liv igen.

Vår verksamhet i föreningen har sedan några månader varit i full gång. Det är härligt att veta att det sjuder av liv under veckans dagar. Cirkelarna rullar i stort på med många deltagare. Bridgen blir alltmer omfattande. Handarbets- och stickcaféet har funnit sina former och trivseln är stor. Boulegänget håller i gång så länge vädret medger. Data och Digital vardag fångar intresset hos de som vill lära mer inom dessa områden.

Gubbrörägänget träffas regelbundet och formar från gång till gång sitt innehåll.

Promenadgängen stretar på i alla väder och får sin beskärda motion och gemenskap. I vävstugan går skyttlarna varma.

Sopplunch på torsdagar och Måndagscafé tilltalar ett gäng besökare både till kropp och själ. Ett gäng dansar Zumba nu och då och trivs med det.

Våra resor i i höst har varit välfyllda och uppskattade. Månadsträffarna har varit välbesökta.

Med glädje startade vi Squaredans nu i höst. Ett tillräckligt stort antal personer var intresserade men tyvärr ramade en del bort vilket påverkat det hela praktiskt och ekonomiskt. De som nu deltar uppskattar verkligen dansen som gör gott för kropp och knopp. Tyvärr har vi måst besluta att inte fortsätta i nuvarande form och omfattning p g a för få deltagare. Vi söker nya vägar i frågan och hoppas starta någon form av rörelse i dansens tecken.

Vår populära Temakvällar har tyvärr haft lite för få anmälningar så att något enstaka tillfälle ställts in. Vi hoppas det vänder och att dessa kvällar åter fylls av människor som gillar god mat och trevligt umgänge.

Tyvärr har Tjejligan inte kommit i gång av högst förklarliga skäl. En stark vilja har funnits och vi har sökt möjligheten till att någon eller några kunnat hjälpa till men detta har inte lyckats.

MEN.....

En så omfattande verksamhet som vi har kräver många villiga funktionärer. Just nu ser vi behov av dessa personer till följande aktiviteter; Måndagscafé, Torsdagssoppa, Temakvällar (samordnare), Digital vardag (stöd) och Tjejligan (stöd).

Bland 635 medlemmar finns det säkert många som vill och kan göra en särskild insats. Du behövs! Vi gläds självklart över de ca 100 medlemmar som i dag gör en extra insats men vi behöver bli fler. Många har kommit upp i åren och har även verkat i många år. Det är tråkigt om vi skulle behöva begränsa värdefulla aktiviteter eller rentav behöva lägga ner på grund av brist på funktionärer.

Jag är optimist och vill tro att det finns många intresserade inte minst bland de ca 100 nya medlemmar vi glädjande nog fått under de senaste åren. Ta kontakt med den som idag har ansvaret för respektive aktivitet. Om du inte vet vem - anmäl du dig till mig!

Stort tack till alla som deltar i eller stöder vår verksamhet på olika sätt samt våra funktionärer. Alla våra aktiviteter bygger på ert engagemang.

Nu siktar vi framåt med tillförsikt mot verksamhetsåret 2023.

Varma hösthälsningar

Anders



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2022

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

Telefon • 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/Hemsideansvarig/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

Ordinarie telefon för tillfället ur bruk

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte

Välkomna till vårt årsmöte den **28 februari 2023**, klockan **13.00**.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga i god tid före årsmötet samt finnas tillgängliga på vår hemsida.

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

Något som bidrar till såväl hjärngympa som minnesträning är att spela bridge. Många av våra medlemmar är engagerade i detta spel, alla kategorier från nybörjare till avancerade spelare. Spelarna har en ambition att utveckla sitt spel utifrån sin nivå. Om du 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.

Tävlingsbridge torsdagar

Bror Wahlberg, 070 485 47 40 och Robert Modlitba, 070 845 42 59.

Bridge – fortsättning med utbildning och spel

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

Börjar tisdagen den 17 januari kl. 09.00 - 12.00 och fortsätter varje vecka.

Grundkurs för nybörjare och Kurs i budgivning

Kersti Hansell, 070 660 80 01. Börjar torsdagen den 19 januari kl. 13.00 - 15.00 och fortsätter varje vecka.

Deltagarkostnad/termin: 100kr

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 VT 22 – Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Här diskuterar vi kring aktier och aktiefonder som kan vara intressanta att satsa på men även sådana som vi kanske ska avvakta med eller sälja. Vi följer vad som skrivs i pressen kring aktier men den största behållningen har vi av våra diskussioner. Vår målsättning är att få en bättre ekonomi som pensionärer.

Nya deltagare är varmt välkomna.

Träffarna är onsdagar udda veckor mellan kl. 09.30 - 11.45. Vi börjar den 18 januari och avslutar cirkeln den 10 maj 2023



Akvarell Ochra och Umbra VT 23 – Margareta Närlund, 073 969 01 46.

Vi är ett gäng som målar akvarell efter eget kunnande och inspiration, dricker kaffe och har en social samvaro. Vi har kul och det finns plats för dig också. Kom hit så hjälper vi dig med vilka verktyg du behöver.

Träffarna är onsdagar udda veckor mellan kl. 10.00 – 13.30. Vi börjar onsdagen den 18 januari och avslutar cirkeln den 26 april 2023.



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

Börjar torsdagen den 19 januari kl. 13.00 - 14.30.

Fortsätter varje vecka.

Slutar den 23 mars.



Bildbehandling nybörjare – Bo Johansson, 070 326 49 99

Ny cirkel för nybörjare måndagen den 16 januari mellan kl. 12.30 – 15.00.

Cirkeln omfattar 10 träffar (1 ggr/ vecka) med avslutning i slutet av mars. Målsättningen med cirkeln är att lära oss ordna och på säkert sätt spara våra bildskatter. Med hjälp av fotoprogrammet Photoshop Elements lär vi oss förbättra våra foton avseende skärpa, kontrast, ljussättning mm. Vi digitaliserar även gamla pappersfoton och diabilder, som vi sedan tar bort fläckar och repor på.

Anmälan kan ske till Bo Johansson helst före 31 december 2022

E-post: johansson.bib@gmail.com



Dator för nybörjare – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Kursen vänder sig till er som är noviser eller behöver uppdatera era kunskaper. Datakursen börjar måndagen den 16 januari kl. 10.00 -12.00 och fortsätter varje vecka.

Datakunskap påbyggnad – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Påbyggnadskursen "Vad vill jag få ut av min dator" börjar onsdagen den 18 januari kl.10.00 -12.00 och fortsätter varje vecka.

Kursen bygger på deltagarnas egna önskemål att använda datorns basprogram till mer än att betala räkningar och e-posta.



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

Delaktig i den digitala vardagen vänder sig till dig som nybörjare, känner dig lite osäker eller vill repetera när det gäller att hantera din smartphone (ej iphone). Här får du lära dig mer om digitala tjänster för att kunna delta i och påverka samhället. Preliminär start fredagen den 17 februari kl. 13.00 – 15.30 och fem veckor framåt.

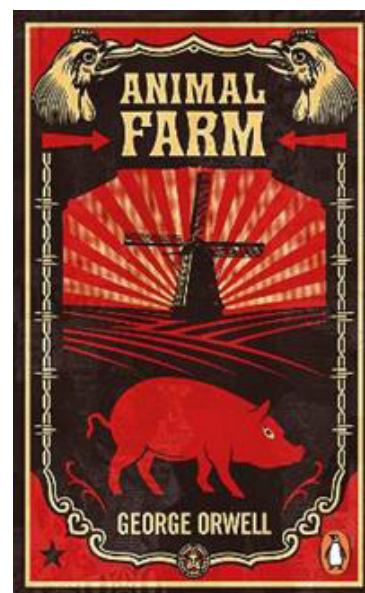
Engelska fortsättningskurs VT 23 – Andy Sutton, 070 765 62 24.

Fortsättningskurs på engelska är en kurs där du kan träna din förmåga att läsa och prata engelska. Cirkeln är uppdelat i två delar. Vi läser en bok, för närvarande George Orwells ANIMAL FARM, och diskuterar kring boken.

Den andra delen tar vi upp olika ämnen som medlemmar i gruppen föreslår och diskuterar runt dessa ämnen. Det kan vara allt från kriget i

Ukraina till planering för nya Västerhaninge Centrum.

Nästa bok gruppen kommer att läsa är A TIME TO KILL av John Grisham. Vi börjar måndagen den 16 januari kl. 10.30 – 12.00 och träffas udda måndagar.



Historia VT 23 – Jan Reimann, 073 514 84 66.

En av de studiecirkel som du som medlem i SPF Runstenen kan delta i är den som ägnar sig åt historia. Historia, tänker många, det är ju bara berättelser om gamla kungar och liknande, men där tänker man i vårt fall helt fel. I historiecirkeln har vi upplägget att vi utgår från ett tomt schema som innefattar träffar varannan onsdag. Nästa steg är att deltagarna berättar för cirkelledaren vad de vill berätta för de övriga och när det är en lämplig tidpunkt att genomföra framträdandet. Vi har jobbat med den principen i drygt tio år och innehållet har varit högst varierande, både till tid och innehåll.



Tycker du att vårt sätt att hantera historien känns lockande så är du välkommen med dina bidrag. Vill du veta mer så kontakta jan.reimann@globalnet.net. Börjar onsdagen den 11 januari kl.09.00 -12.00 och fortsätter jämna veckor.

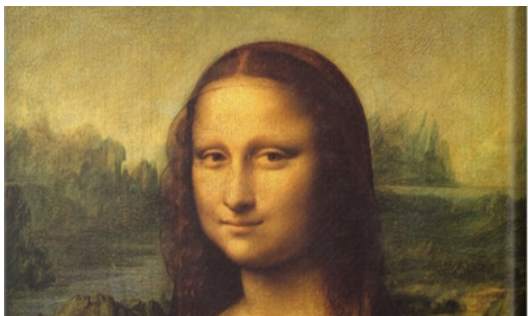
Konstcirkel 1 – Gerd Lillieroth, 073 263 36 14.

Vi börjar fredagen den 27 januari kl. 09.45 -12.00 och träffas i SPF villan var fjärde vecka. Däremellan gör vi museibesök jämna veckor. Vi tar upp en konstnär i taget och behandlar konstnärens liv och gärning

Konstcirkel 2 – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

Vi tittar på och diskuterar konstverk från olika tidsepoker för att lära oss och förstå. Varannan träff besöker pågående intressanta konstutställningar i vår närhet. Inga krav på kunskap, men däremot ett stort konstintresse krävs.

Varannan fredag udda veckor träffas vi i SPF Villan med början fredagen den 20 januari kl.09.45 – 12.00 och fredagen den 26 maj är terminens sista träff.



Litteratur 1 - Anne-Lie Ullmann, 070 466 96 44.

Litteraturcirkeln börjar onsdagen den 25 januari kl.13.00 -15.00 . Fortsätter följande onsdagar: den 22 februari, den 29 mars, den 26 april och avslutar den 31 maj. Det finns plats för nya deltagare.

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

Vi träffas en gång i månaden och väljer gemensamt en bok som vi läser till kommande tillfälle. Som målsättning har vi att varje år läsa en klassiker och någon bok av årets Nobelpristagare. Sedan blir det böcker som vi har läst om eller hört talas om.

Litteraturcirkeln börjar tisdagen den 3 januari kl.13.00 - 15.30 och fortsätter följande tisdagar: den 7 februari, den 7 mars, den 4 april och den 2 maj.



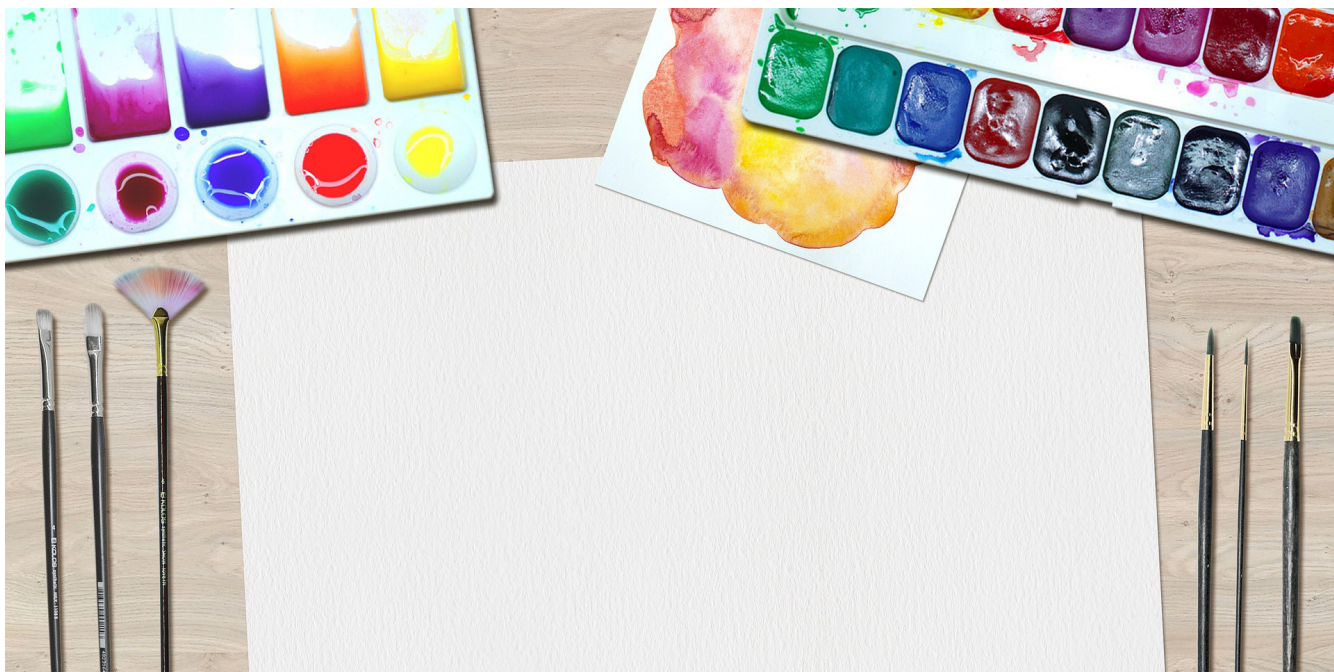
Litteratur 3 – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40, Barbro Linton 070 473 52 25.

När vi träffas diskuteras senast lästa bok och vi väljer tillsammans nästa bok att läsa. Alla ska bidra i diskussionerna och ha läst den bok som vi ska diskutera. Det finns plats för nya deltagare.

Litteratursirkeln börjar tisdagen den 10 januari kl.13.00 - 15.00 och fortsätter följande tisdagar: den 14 februari, den 14 mars, den 11 april och den 9 maj.

Målarträffen - Christina Hansson 070 968 61 69

Vi målar, ritar, inspirerar varandra och har en trevligt en trevlig fikastund tillsammans. Minst en gång per termin åker vi på ett studiebesök till en aktuell konstutställning. Målarcirceln börjar fredagen den 27 januari kl. 09.45 – 12.00 och fortsätter varje vecka fram till den 5 maj.



Gubbröra

I vårt fall handlar "Gubbröra" om en verksamhet som består av trevligt umgänge under enkla former. Onsdagar med jämna veckonummer med start den 11 januari 2023 träffas vi i Villan kl. 18.30. Vi umgås några timmar och pratar om ditt och datt. Om aktuella händelser eller om något som någon vill höra andras syn på. Att vi fastnat för beteckningen "Gubbröra" har sin förklaring i att majoriteten av vår förenings övriga aktiviteter har en klart feminin inriktning och att vi vill ha en balanserad och mångsidig profil på föreningens verksamhet. Givetvis utesluter inte detta kvinnligt deltagande i våra träffar, ni är naturligtvis också välkomna till våra möten. Är det något du funderar över, så kontakta jan.reimann@globalnet.net. Nya idéer mottages tacksamt.



Janne R

Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet öppnar igen den 11 januari 2023 kl. 14.00 -16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 31 maj.

Målsättningen är att ni alla som gillar att handarbetsa 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 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



Julmingel och marknad

Välkommen till julmingel och marknad fredagen den

16 december 2022, kl. 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

ingerdewendel@telia.com eller

mobil 070 865 58 07 om du har något du vill sälja.



Månadsträffar våren 2023

Månadsträffen den 24 januari, klockan 13.00

”MOL ALLENA – musik och sång från Ulla Billquist, Povel Ramel, Csardas- och Wienermusik”

Mona Rosell, Sångerska, violinist och musikedirektör.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 28 februari, klockan 13.00

Årsmöte.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11



Månadsträffen den 28 mars, klockan 13.00

”Svenska fyror och fyror i Östersjön”

Magnus Rietz, författare och fotograf sedan 40 år. Medverkat i flera TV program under 2022.

Vi får möta alla stora svenska fyror från Malören i norr till Nordkoster i väster, alla har något att berätta om sin historia. Vi får också möta fyror kring Östersjön och det unika att han fått fotografera på ryska öar i Finska viken, något han är ensam om.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 25 april, klockan 13.00

”Sväng och doft av New Orleans”

New Orleans trio, Hans Hultman-Boye, Olle Nilsson och Gerhard Johansson.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 30 maj, klockan 13.00

Vårlunch (se kommande detaljerat program i Runskriften nr 2 2023)

Dagens gäst Amelia Adamo berättar om sitt liv och arbete.

Amelia Adamo är en legend och ikon inom journalistbranschen.

Hon är chefredaktör och känd bl a för att hon startade magasinet Amelia.

Hon har fått åtskilliga priser för sina insatser.

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7



Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20 kronor/person. Tid 13.00 – 15.00. Måndagscaféet startar igen den 9 januari 2023 och fortgår under året.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

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 2023, 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 , 070 600 90 88 Wera Rosenholm, wera.rosenholm@gmail.com , 070 460 94 74

Morgonpromenad 2023 med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad kl. 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 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 sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag mellan kl. 11.30 - 14.00. Nystart den 12 januari 2023. Kostnad 40 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 1 juni.

Välkommen till trevlig samvaro i lätt-sam miljö.

Elsie Elofsson

Katarina Karlsson

Viktigt rop från de som arbetar med måndagscaféet och sopplunchen.
Vi behöver fler personer som kan hjälpa tillenligt ett uppgjort schema.
Om vi inte lyckas få fler funktionärer kanske vi måste begränsa dessa verksamheter eller i värsta fall lägga ner. Så hör av dig om du kan göra en insats ibland.

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 föransmälningar 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 våren.

27 januari serverar vi rotmos och oxbringa.

Anmälan den 23 januari kl. 08.00 - 24 januari kl. 18.00.

24 februari serverar vi en kycklingrätt.

Anmälan den 20 februari kl. 08.00 - 21 februari kl. 18.00.

31 mars serverar vi en fiskrätt.

Anmälan den 27 mars kl. 08.00 - 28 mars kl. 18.00.

Varmt välkomna kl. 17.00!

Anmälan till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Tjejpatrullen

Tjejpatrullens aktiviteter kommer att vara på paus ännu en tid framöver av praktiska skäl. Vi har inte heller lyckats hittills få några personer att ställa upp och ta ansvar tillsammans med den huvudansvarige för verksamheten. Så snart möjligheter öppnar sig kommer alla som tidigare deltagit i verksamheten att få en inbjudan till "någon hemlig" och trevlig utflykt.

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 kl. 10.00.

Välkommen du också!

Mona Rigamonti 073 821 29 94

Zumba

Vi planerar för Zumba även våren 2023. Detaljplaneringen är ännu inte klar men vi återkommer så snart som möjligt. Kostnaden är 60 kronor per danstillfälle. Vi hoppas många vill ta del av dansglädjen tillsammans med Jeanette Beilert Cornelius. Du som är intresserad att vara med, kontakta Monika Ekström, mobil 072 399 01 31



Resor och utflykter 2023



Vi erbjuder följande endagsresor och utflykter under 2023. Detaljerade program kommer att finnas tillgängliga inför varje resa i Runskriften, mejl och fysiskt. Reseledare är för samtliga resor och utflykter Anders Öhlander, anders.ohlander@outlook.com eller mobil/sms 070 696 05 28

15 mars

Eskilstuna-Hälleforsnäs

I denna resa ingår ett besök på **ReTuna Återbruksgalleria** i Eskilstuna.

Först i världen på att ta vara på saker som behöver ett nytt hem. Vårt skräp blir någon annans skatt. Flera TV-program har speglat denna verksamhet och dess betydelse för klimatet bland annat.

Sedan åker vi till Hälleforsnäs för ett besök på **Jurssmejeri** och får en guidning om verksamheten där samt möjligheten att köpa goda ostar av olika slag.

Vi äter på **Bruksrestaurangen**. Egen fikakorg tas med.

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7 kl. 07.30.

Avresa kl. 08.00. **Hemkomst** ca kl. 18.00.

Anmälan till denna resa skall ske senast den 17 februari 2023 till

anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Priset kommer att vara 400 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2.



24 maj

Nora trästad

Denna gång besöker vi en av tre så kallade trästäder nämligen Nora. Vi börjar med att besöka ett konstmuseum som ligger i det gamla Bryggeriet. Därefter får vi en guidad promenad i Nora och tar del av stadens historia. Under cirka en timme ges möjlighet att på fri hand "göra" staden och besöka det som finns av utbud. Slutligen äter vi på Bryggerikrogen.
Prisidé: 575 kr/person

23 augusti

Arkösund och Aspöja

Vi besöker den vackra platsen Arkösund i Östergötlands skärgård. Där möter Gunnar upp med sin båt och tar oss på en tur ut till Aspöja. På Aspöja får vi en 30 minuters promenad över ön till Helens restaurang där vi kommer att äta vår måltid. Vi får också lära känna öns historia. Efter att ha varit i havsluften är vi åter på fastlandet i Arkösund och påbörjar vår resa hem.
Prisidé: 550 kr/person

5 september

Gamla och nya Uppsala

Denna utflykt är en kombination av ett gratiserbjudande till de allra äldsta i föreningen (ca 15 - 20 personer) och resterande platser till övriga medlemmar (ca 40 - 35 personer). Resan är utformad i första hand som en "bussguidning" vilket betyder att vi har med oss en guide i bussen som berättar om staden och dess sevärdheter. Vi stannar upp ibland på särskilda platser en lite längre stund. Vi börjar vår tur i Gamla Uppsala. Efter ca en halvtimme kommer vi redan att äta vår måltid på restaurang Odinsborg. Vi kommer att serveras en kolgrillsbuffé som är vida känd i staden. Sedan styr vi färden till Uppsala och dess centrala delar och tar del av stadens "pärlor". Vi kommer att stanna vid Domkyrkan och göra ett besök där. Efter turens slut vänder vi åter hemåt.
Prisidé: 500 kr/person

11 oktober

Gävle och Forsbacka

Året avslutas med att vi besöker Gävle. Först får vi en guidad visning av Sveriges fängelsemuseum i staden. Ett av de första fängelserna i Sverige som uppfördes efter en stor fängelsereform i början av 1800-talet. Därefter kommer vi att besöka Gävleborgs länsmuseum och ta del av tre våningars visningar. Här finns fasta- och tillfälliga konstutställningar, keramik, kulturhistoria mm. Vi får guidade visningar.

Sedan styr vi färden till Forsbacka Vårdshus som har anor från 1700-talet. Vi får en historisk berättelse av krögaren själv. Därefter bjuds vi på en god måltid. Sedan går färden hemåt.

Att observera

Detaljerade beskrivningar av ovan nämna resor kommer att presenteras i god tid före de skall ske.

Resor i Norden, Baltikum och Norra Europa

Inom resegruppen undersöks möjligheterna att tillsammans med någon eller några researrangörer hitta lämpliga och prisvärda resmål inom Norden, Baltikum eller Norra Europa. En förutsättning är sedan att det finns tillräckligt intresse bland föreningens medlemmar samt att det råder en tillräcklig säker situation i vår omvärld.

Resegruppen

Under ca 14 års tid har Lisbeth Antelius deltagit i vår resegrupp och medverkat till att många resor har kunnat genomföras. Lisbeth har nu meddelat att hon fr o m januari 2023 inte längre står till förfogande. Vi tackar Lisbeth för ett fantastiskt fint arbete under alla dessa år. Vi gläds över att Lisbeth ställer upp i andra sammanhang.

Vi hälsar Anna-Greta Terborch välkommen som ny deltagare i gruppen.

Anna-Greta kommer främst att fokusera på resor i Norden och Baltikum.

Dieter Stephen fortsätter att hitta resmöjligheter i Norra Europa. Vi i resegruppen är tacksamma för alla goda tips och idéer du kan ha kring föreningens resor.

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

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.

Träffpunkt

Haninge Kommun ha en träffpunkt i Församlingshuset, Kyrkvägen 7 i Västerhaninge.

Den är öppen måndagar, tisdagar och onsdagar mellan kl. 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 kl. 11.30 - 14.00.

Tidplan för utgivning Runskriften 2022/2023

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen, vecka
Nr 1 Runskriften	9 december 2022	1
Nr 2 Runskriften	3 mars 2023	12
Nr 3 Runskriften	4 augusti 2023	34
Nr 4 Runskriften	3 november 2023	47

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

Några händelser att komma ihåg

Julmingel och marknad **16 december 2022**

Årsmöte **28 februari 2023**

Resa till Eskilstuna och Hälleforsnäs **15 mars 2023**



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 tillskott av näringsämnen som är viktiga för ögats funktion.

Optivital är ett svenskt kosttillskott med specifika antioxidantia (vitaminer) och mineraler i rätt dosering för att bibehålla normal synförmåga. Innehållet i Optivital bygger på världens största ögonstudier på åldrande ögon, Age-Relating Eye Di-sease 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:-

