

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2024



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Cirklar</i>	5
<i>Damernas/Digital vardag/Folkhälsoveckan</i>	6
<i>Funktionärsträff/Grillkvällar/Gubbröra.....</i>	7
<i>Herrarnas/Handarbetscafé</i>	8
<i>Information/Transport/Höstmarknad</i>	9
<i>Julbordsresa/Månadsträffar</i>	10
<i>Måndagscafé/Sopplunch/Promenadgrupper</i>	11
<i>Resor.....</i>	12-14
<i>Seniordagen/Sommarlunch/Temakvällar.....</i>	15
<i>Underhållsdag/Vinprovning.....</i>	16
<i>Whiskyprovning/Vårlunch.....</i>	17
<i>Vävtuga/Zumba/Hemsidan/Villa Runstenen</i>	18
<i>Äldre frågor/Träffpunkt Församlingshuset/Händelser</i>	19

Ordföranden har ordet



Hejsan!

Efter en relativt kylig vinter med växlande snö- och regnväder samt brist på soldagar kan vi nu bara blicka framåt mot den efterlängttade våren.

Dagarna blir allt längre och solen värmer mer och mer. Men trots väder och vind har inte vår verksamhets legat i träda utan Villan har sjudit av liv och gemenskap.

Vi kunde konstatera på vårt årsmöte i februari att vi har en varierande verksamhet att erbjuda våra 635 medlemmar.

Engagemanget är stort och vi har en stabil god ekonomi som hittills möjliggjort relativt låga avgifter och flera satsningar i verksamheten.

Vi har en kommun som ger ett gott ekonomiskt stöd och vi får fin kredit för vår verksamhet.

I vår verksamhetsplan prioriterar vi sådant som leder till att vi "behåller medlemmar, får nya medlemmar och gentemot bland annat kommunen kunna påverka och kräva inflytande i frågor som rör oss som seniorer".

Vi skall känna kravet att ständigt förbättra oss och utveckla nya idéer till verksamheter. Detta kommer i sin tur att kräva frivillig medverkan från våra medlemmar. Utan den hjälpen är utveckling och förbättringar en omöjlig uppgift att genomföra.

Så du som känner att du kan och vill göra en insats hör av dig till de som ansvarar för just den verksamheten idag.

Vi gläds över såväl de som är tidigare medlemmar men också att vi under det senaste året fått ett 50-tal nya medlemmar.

Därmed säkrar vi en fortsatt utveckling av vår förening och vi berikas av nya gemenskaper och verksamheter.

Till sist. Vi skall vara stolta över att vi i denna del av kommunen kan vara en mötesplats och en social arena för seniorer. Inte minst därför att allt fler mötesplatser i vår närhet försvinner.

Vi gör skillnad!

Tack för att du är medlem i vår förening och att du på olika sätt stöttar vår verksamhet alltefter förmåga och möjligheter.

Välkommen in i 2024 års verksamheter!

Anders



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2024

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

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: janzon1718@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](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

Tel 070 878 99 70

Monika Ekström, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 072 399 01 31

Claes Sperling, Ledamot/Medlemssekreterare

E-post: claes.sperling@gmail.com

Tel 070 779 62 82

Kersti Hansell, Samordningfrågor/Cirklar/Äldre frågor/Verksamhetsstöd

E-post: kerstihansell@gmail.com

Tel 070 770 80 01

Stödfunktioner till styrelsen

Thomas Hansell, Förbunds försäkring/Villaansvarig/Uthyrning

E-post: thomas.l.hansell@gmail.com

Tel 070 456 86 06

Maragreta Sutton, Äldre frågor

E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070 937 30 50

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.

Aktiviteter

Tidplan för utgivning Runskriften 2024

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen vecka
Nr 3 Runskriften	2 augusti 2024	34/2024
Nr 4 Runskriften	1 november 2024	47/2024

Materialet skickas på mejladress anders.ohlander@outlook.com

Boule

Tisdagar och torsdagar kl. **10.30 - 12.30** varje vecka spelas det boule på banan intill SPF Villan. Stig Sandberg är kontaktperson och nås på 073 141 63 54.

Väder och vind avgör om aktiviteten kan genomföras.

Bridge i Villan

Tisdagar och torsdagar spelas det bridge i villan. Det erbjuds utbildningar och spel på flera nivåer. Målsättningen är att alla medlemmar, som är intresserade av bridge, ska känna sig välkomna och kunna delta på sin spelnivå. Det ska naturligtvis också finnas möjlighet att utveckla sitt spel. Tisdagsförmiddagar erbjuds utbildning och spel. Varannan tisdagseftermiddag fortsätter den fördjupade utbildningen med olika teman. Torsdagsförmiddagarna ägnas åt tävlingsspel och eftermiddagen till en kurs i budgivning. Grundkurs för nybörjare erbjuds men kräver minst fyra deltagare.

För mer information kontakta Inge Larsson, 070 171 04 61, som är samordnare för bridgen.

Cirklar

I samarbete med  Studieförbundet Vuxenskolan

SPF Runstenen erbjuder Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Den etablerade verksamheten med studiecirklar ger Dig möjlighet att tillsammans med andra berika Dig inom ett flertal olika ämnesområden.

Läs mer om cirkelarna i **Runskriften nr 4 november 2023** eller på föreningens hemsida: www.spfseniorena.se/runstenen under rubriken Studiecirklar. Här presenteras femton cirklar; ämne, innehåll, upplägg och kontaktuppgifter till cirkelledaren.

Under våren har Deckarcirkeln tillkommit. Är du intresserad av att läsa spännande böcker så finns det möjligheter att få diskutera hur lika eller olika deltagarna uppskattat dem. Vi träffas i salongen i villan fredagen den **5 april kl. 10.00 - 11.30** och diskuterar första delen i Katarina Wennstams svit Sekelskiftesmorden, "Döda kvinnor förlåter inte". Vi fortsätter fredagen den **26 april** med Frida Skybäcks "Svartfågel". Till vårt möte fredagen den **17 maj** har vi ännu inte beslutat om vilken bok vi ska läsa. Det finns tid för det. Intresserad? Kontakta Kersti Hansell, som är cirkelledare.

Samtliga aktiviteter genomförs i SPF villan om ingen annan lokal anges. Du anmäler Ditt intresse direkt till cirkelledaren. På övriga frågor svarar Kersti Hansell, som Du når på kerstihansell@gmail.com eller på tel. 070 660 80 01.

Ta gärna kontakt med Kersti om du är intresserad av att tillsammans med några vänner i föreningen vilja träffas och samtala om eller diskutera något som du är nyfiken på. Det är enkelt att skapa en studiecirkel: tre deltagare, tre träffar och minst nio studietimmar om 45 min. Möteslokal finns i villan.

Finns det intresse av att börja spela Backgammon igen eller varför inte pröva på Rummikub?

Damernas

Under 2023 startade vi upp Damernas med ett antal trevliga aktiviteter för de som anmält sig till verksamheten.

Nu är det dags att hitta på några nya inspirerande utflykter. Meddela mig så hjälper jag till med utskicken. Tänk på att tillgänglighet, antal personer som kan delta och eventuella kostnader står med i inbjudan. Jag ser fram emot att ni i Damernas hittar många intressanta utflykter.

Du som vill vara med i målgruppen Damernas måste anmäla dig. Min mejladress är *fam.aller@outlook.com* alternativt sms till 0767 77 00 69.

Kerstin Aller

Välkommen till en fortsättning av digital vardag och våra datorer

Syftet är att bli mer delaktig i den digitala vardagen.

Vi träffas för att tillsammans träna på vardagsteknik och använda din smartphone samt se vilka kopplingar vi också kan ha till våra datorer. Du får lära känna din smartphone (oavsett fabrikat) både utvändigt och invändigt, använda telefonens viktigaste inställningar och våra vanligaste appar. Öva på att skicka sms och bilder. Träna på att surfa smart, googla, använda assistenten och olika appar för nytta eller för nöje. Du får också tips på säkerhetshöjande åtgärder.

Denna kurs vänder sig till dig som känner sig lite osäker, ovan eller vill repetera hur du kan hantera din mobiltelefon på bästa sätt.

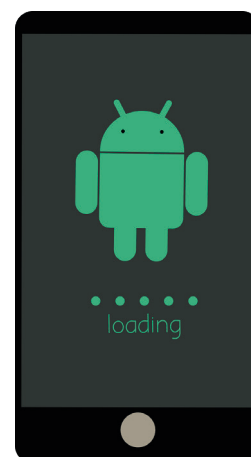
Vi ser gärna att dra nytta av deltagarnas olika kunskaper och förmågor och tillsammans hjälpa varandra att bli bättre användare.

Rolf Gunnarsson kommer att vara "spindeln i nätet" och leda verksamheten.

Vi söker nu fler intresserade som gärna vill delta.

Anmäl dig därför till Rolf Gunnarsson på mejladress *rolf.gu@telia.com* eller på mobilnummer 070 563 72 32.

Rolf Gunnarsson



Folkhälsoveckan

Vi kommer att anordna olika aktiviteter under Folkhälsoveckan som genomförs den **13 - 17 maj 2024**.

Ett detaljerat program kommer att skickas ut i god tid innan.

Har du frågor eller idéer kring aktiviteter så kontakta gärna Monika Ekström *yggan65@gmail.com* eller mobil 072 399 01 31.

Monika Ekström

Funktionärsträff

Den planerade funktionärsdagen den 21 maj flyttas till den 18 september 2024. Programinslaget har temat "Vi strövar i vår hembygd". Margareta Runqvist med flera från Hembygdsföreningen Gillet medverkar. Vi kommer också att äta något tillsammans. Särskild kallelse kommer i god tid. Välkommen!

Styrelsen

Grillkvällar sommaren 2024

Vi arrangerar grillkvällar vid speciella tillfällen under sommaren. Upplägget är, att föreningen ordnar med en tänd grill, sittplatser i trädgården samt med tallrikar, bestick och glas. Sådant som ska grillas respektive hällas i glasen medföres av gästen själv.

Platsen för detta evenemang är Villans trädgård.

Under sommaren 2024 kommer grillkvällar att arrangeras vid följande tillfällen: **14 juni, 28 juni, 12 juli, 26 juli, 9 augusti, 23 augusti** och **6 september**. Grillen är tänd kl 17.00.



Gubbröra

För några år sedan tog jag initiativet till en aktivitet som jag kallade "Gubbröra". Tanken bakom detta var att eftersom de flesta av de aktiviteter som förekom inom föreningen hade en klar kvinnlig profil, så för balansens skull startades något som i första hand vände sig till föreningens manliga medlemmar. Viktigt att understryka är dock att kvinnliga medlemmar alltid varit välkomna, några inslag av besök från den kvinnliga delen av medlemsskaran har också förekommit och uppskattats.

Träffarna har varit mycket oambitiöst upplagda, inga förberedda inslag, vi har bara träffats, druckit ett glas öl och pratat om vardagen. Tyvärr har intresset att komma till onsagkvällarnas möten succesivt blivit allt mindre och nu har Gubbröran därför satts i viloläge tills vidare.

Har du idéer om tider, innehåll och upplägg generellt så lämna dem till Anders Öhlander eller till Ilona Bovin. Anders och Ilona arbetar just nu på att få i gång en ny aktivitet som i första hand vänder sig till män (*se "herrarnas nästa sid."*)

Janne Reimann

Ett stort TACK till Janne för allt gott arbete du lagt ner under alla dessa år för att hålla Gubbröran i gång. En aktivitet som under åren samlat många män till trevlig gemenskap och många goda och inspirerande samtal i aktuella frågor.

Styrelsen



Hallå alla herrar!

I förra numret av Runskriften berättade vi om Damernas, som är en ny aktivitet som startade upp under försommaren 2023. Konceptet bygger på enskilda deltagares/damers initiativ till aktiviteter. Den första sammankomsten/utflykten gick till Utö. Initiativtagarna bestämde datum och tidpunkt och en inbjudan skickades ut till alla som listat sig till "Damernas".

Därefter har ett antal välbesökta utflykter ordnats för det finns gott om kreativa och idérika kvinnor i Runstenen.

Vi har nu fått i uppdrag av styrelsen att undersöka om intresse finns från föreningens

Herrar att pröva ett liknande koncept.

Vi kommer därför inom kort att via mejl skicka ut en inbjudan till samtliga herrar i föreningen.

Vi hoppas och tror att det finns även inom "Herrarnas" kreativa idérika personer.

Vi har många träffpunkter där damer och herrar möts tillsammans men vi vet också att det finns både behov och önskemål om att ibland bara vara med andra damer respektive andra herrar.

På återhörande!

Anders Öhlander och Ilona Bovin

Handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr.o.m. den **3 april 2024 klockan 14.00 -16.00** och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den **29 maj**. Påbörjas igen den **4 september** och fortgår till och med den **18 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 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.



Hur kan vi hjälpas åt med information och transporter

Information

Det skickas regelbundet ut information enbart med e-post (digitalt) mellan utgivningen av tidningen Runskriften som medlemmar utan e-post inte kan ta del av. Det kan t ex gälla någon ny aktivitet eller annat.

Om du vill ta del av informationen i dessa utskick kan det finnas flera sätt för dig att göra detta.

- Alla medlemsutskick med e-post kommer löpande att sättas in i en pärm som finns i Villans salong. Där kan du läsa om vad som är nytt se vem som är kontaktperson mm. Då kan du själv kontakta ansvarig!

- Är du inte i Villan regelbundet kan du be någon medlem du känner att förmedla information och kanske få en papperskopia.

- Om du inte känner till någon medlem - kan du kontakta medlemssekreteraren och efterfråga vad som är nytt. Då kanske det också går att hitta någon närboende medlem som skulle kunna tänka sig bli din informationsfadder i framtiden. Kanske någon närstående skulle kunna ta emot e-post från föreningen och informera dig.

claes.sperling@gmail.com 070 779 62 82

MEDLEMSREGISTRET

När det nya medlemsregistret lanseras kommer möjlighet för information via SMS vara tillgängligt.

Månadsträffar

Du som gärna vill delta på våra månadsträffar men tycker det är jobbigt att ta dig till Lida kyrkan

- Du kan meddela mig en vecka före på e-post anders.ohlander@outlook.com eller ringa på mobilen 070 696 05 28 så försöker vi anordna en transport.

- Du som är medlem och kan tänka dig att ta med någon som har svårt att komma till Lida kyrkan, berätta det gärna för mig.

- Eller ta direktkontakt med någon du känner till som har ett transportbehov.

Visst vill vi hjälpas åt?

Anders

Höstmarknad

Välkommen till våra trivselaktiviteter och marknad vid Villan lördagen den 31 augusti 2024, mellan klockan 11.00-14.00.

Sång och musik, kaffeservering, korv, chokladhjul, utställare m m

Ett mera detaljerat program kommer att skickas ut i god tid.

Om du kan tänka dig att vara en av flera "interna" utställare så kontakta Monika Ekström yggan65@gmail.com eller mobil 0723 99 01 31.

Julbordresa i december?

I december 2023 hade vi en julbordsresa med Eckerölinjen från Grisslehamn med ett drygt 50-tal deltagare.

Tidigare alternativ för oss var Viking Lines båt från Kapellskär.

Den linjen lades ner 2022.

Priset för julbordsresan 2023 var totalt 525 kr/person. Vi har nu tagit in offert från Eckerölinjen för 2024 och då har **priset kraftigt höjts till 900 kr/person**. Matpriset har ökat men mest busstransporten som rederiet tidigare subventionerat. Det är bara om man åker ordinarie busslinjer som rederiet arrangerar som priset blir billigare.

Vi måste därför överväga om intresset för denna resa finns i den omfattning som krävs eller vilka andra alternativ som finns för julbord (på land eller båt). Vi får därför återkomma efter sommaren med besked.

Resegruppen

Månadsträffar

I samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Månadsträffen den 23 april 2024, klockan 13.00

Åldersbedrägerier- hur kan det gå till och hur skyddar du dig

Peter Lilius, fd säkerhetschef ger sin bild av den situation vi lever i och goda råd.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 27 augusti, klockan 13.00

Föredrag om Emma Zorn

Ing-Marie Eriksson berättar om Emma Zorn, hustru till Anders Zorn, om hur det var att leva i skuggan av sin kände make.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 24 september, klockan 13.00

Artificiell intelligens AI - framtid eller dödsdom

Britt Östlund, professor och forskare vid KTH

Ett mycket aktuellt ämne som vi möts av i media på olika sätt och som blir alltmer närgånget och brännande. De finns de som förespråkar AI som en möjlighet att lösa svåra frågor till exempel sjukdomar medan andra skräms av utvecklingen.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 29 oktober, klockan 13.00

Slussens historia - från år 1200 till 2030 på 1 timme.

Hans Arnbom berättar från Sveriges Radios 100-åriga historia. Han berättar med hjälp av bilder om de olika stadier som Slussen, detta lilla men viktiga område, har genomgått de senaste 700 åren. Han avslutar med att visa hur det kommer att se ut när den nuvarande ombyggnaden av Slussen är färdig. Hans Arnbom har jobbat på SVT i 50 år. Han har som specialområde olika historiska personer och händelser.

Lokal: Kommer att bestämmas senare

Månadsträffen den 26 november, klockan 13.00

Sång i adventstid

Solisten Gunilla Sund gästas oss ännu en gång och ger oss en musikalisk upplevelse.

Lokal: Kommer att bestämmas senare

Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person. Tid 13.00 – 15.00. Måndagscaféet fortsätter sin verksamhet och fortgår under året.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag fr o m mellan klockan 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med

23 maj. Därefter börjar de sedan igen den 29 augusti och pågår till den 19 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

Viktigt rop från de som arbetar med måndagscaféet och sopplunchen.

Vi behöver fler personer som kan hjälpa till enligt ett uppgjort schema eller hoppa in ibland när så behövs. Om vi inte lyckas få fler funktionärer kanske vi måste begränsa dessa verksamheter eller i sämsta fall lägga ner. Så hör av dig om du kan göra en insats ibland.

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, klockan 10.30

Vi utgår från Blomsterhandeln i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 14 personer som har promenerat tillsammans i flera 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 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!

Resor, utflykter, studiebesök

I samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Dagsresor

3 september

Fortsatt utforskning av Stockholm med vår fantastiska guide

Eva Palmqvist

Vi börjar vår resa genom Sjöstaden mot Kvarnholmen och Nacka.

Vi åker vidare till Barnängen och Tengdahlsgratan (kvarteret Persikan), upp på Fjällgatan, Ersta och den nya tunnelbanestationen Sofia. Sedan tar vi Guldbron till Kungliga Musikhögskolan, Försvarsskolan och vidare genom Djurgårdstaden till Albano och nya Universitetet till Hagastaden.

Vi slutar med konst i och omkring Karolinska sjukhuset.

Vi kommer att stanna vid några ställen under resan för kortare promenader och visningar.

Lunch kommer att serveras på lämplig tid och plats.

Ett mera detaljerat program kommer att distribueras i god tid före resan.

Pris: 600 kr/person

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl 09.30. Avresa kl 09.45. Hemkomst ca kl. 17.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 3 augusti 2024 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 16 augusti 2024.

Välkommen till en resa i en stad i förvandling!

Resegruppen

Anders Öhlander Anna-Greta Ter-Borch

070 696 05 28 070 552 33 09

9 oktober

Västerås

Vi gör en bussguidning i Västerås med omnejd och gör ett antal stopp för olika upplevelser. Då inte allt just nu är riktigt färdigt vill vi säga att det kan handla om besök i Domkyrkan, Konstmuseet, Djäknebergets utsikt över Mälaren och staden, Anundshög, promenad i trästaden samt många sevärdheter i övrigt i centrala stadsdelen.

Vi har anlitat en professionell guide som följer oss hela dagen och vi kommer som vanligt att äta på någon trevlig restaurang.

Mer om resan kommer du att kunna läsa i augustinumret av Runskriften.

Pris: 600 kr/person

Anmälan till denna resa skall ske senast den 8 september 2024 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 15 september 2024.

20 – 23 augusti

”Konst och historia med en natt på Hotell Regatta i Hangö”

En resa genom södra Finland som bjuder på fantastiska upplevelser och möten.

På programmet

- Buss från Kyrkvägen 7, Västerhaninge, kl 14.30
- Utresa med Viking Line från Stockholm till Helsingfors kl 16.30
- Övernattning ombord
- Middagsbuffé och frukost ombord inkl drycker
- Guidningar 2 dagar i Finland
- Rundturer, shopping, och utställningar i Fiskars
- Övernattning på Hotell Regatta
- Trerätters middag på Hotell Regatta exkl dryck
- Museibesök i Ekenäs
- Rundtur i Hangö med lunch
- Besök på Wiurila gård med fika
- Pianokonsert i Hirvensalo
- Hemresa med Viking Line från Åbo till Stockholm kl 20.55
- Övernattning ombord
- Trerätters middag ombord exkl dryck
- Frukost ombord inkl dryck
- Ankomst Stockholm kl 06.30
- Buss till Västerhaninge, Kyrkvägen 7

Hytter ombord

OBSERVERA! Kostnaden är beräknat på 2024 års priser. Pris per person. Priserna är beräknade på en grupp på 40 personer.

Del i insideshytt..... 5 959 kr

Enkelhytt insideshytt 6 824 kr

Del i utsideshytt 6 074 kr

Enkelhytt utsideshytt 7 054 kr

Hotell Regatta

Till priset ovan tillkommer hotellövernattning på Hotel Regatta med följande priser:

Comfort enkelrum inkl. frukost och Spa 1 965 kr

Comfort dubbelrum inkl. frukost och Spa 2 455 kr

Comfort enkelrum plusrum inkl. frukost och Spa 2 085 kr

Comfort dubbelrum plusrum inkl. frukost och Spa 2 575 kr

Superior enkelrum inkl. frukost och Spa 3 005 kr

Superior dubbelrum inkl. frukost och Spa 3 005 kr

Buss t o r Västerhaninge – Terminalen Viking Line – Västerhaninge kostar 250 kr/person tillkommer.

Vad ingår i resan

- Båtresan
- Hytt
- Middagsbuffé utresa inkl dryck
- Frukost inkl dryck
- Hotellövernattning
- Trerätters middag exkl dryck
- Hotellfrukost
- Upplevelsepaket i Finland

Pris

Totalpris: Mellan 8 000 kr – 10 000 kr per person beroende på vilken hytt-eller rumskategori du väljer. Du kan själv räkna ut din kostnad genom att nyttja informationen ovan.

Samarbete

Beroende på hur många vi blir från Runstenen kan det också bli deltagare från SPF Handen och Vendelsö/Brandbergen.

Anmälan

Anmälan skall ske till Anna-Greta Ter- Borch på mejladress anna.terborch@gmail.com senast den 15 april 2024.

Du skall ange korrekt stavat namn, födelsedatum, hyttkategori, rumsstandard hotell samt om du är har särskilda önskemål (mat, resa, boende). Du skall ha ID-handlingar med dig.

Välkommen till en som vi hoppas minnesrik resa till grannlandet i öster.

Anna Greta Ter-Borch
0705 52 33 09

Anders Öhlander
0706 96 05 28

Seniordagen i Kungsträdgården

Årets Seniordag anordnas i Kungsträdgården
den 7 maj 2024.

Gör gärna en utflykt dit!

Styrelsen

Sommarlunch i Villan den 10 juli, 2024, klockan 12.00

Denna lunch är särskilt till för dig som är hemma i sommar och inte orkar med långa dagsutflykter eller känner dig ensam och vill träffa gamla eller nya vänner. Dessa sommarluncher 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 12 juni 2024 på telefon 070 937 30 50 eller på mejl m.sutton27@hotmail.com

Kommittén

Temakvällar - som nu byter namn till Go´middagkvällar

Syftet med våra kvällar där vi serverar en tvårätters 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 Go´middagkvällar är:

26 april (kött) 27 september (fisk), 25 oktober (kött), 29 november (renskav).

Samtliga kvällar kl 17.00.

Anmälan sker på måndagen den veckan middagen äger rum från kl 08.00 - tisdagen kl 18.00 till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Vi behöver bli fler i vårt glada gäng

Gillar du att laga mat i trevligt sällskap? Hör av dig till mig så berättar jag mer.

Solveig Hasselqvist-Ax, solvind998@hotmail

Underhållsdag i Villan lördagen den 25 maj 2024, 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 25 maj, 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.l.hansell@gmail.com 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

Vinprovning

Det var ett stort intresse för vinprovning med vår provningsledare Ulf Lundström. För att alla som ville skulle få möjlighet att delta genomfördes tre vinprovningar enligt samma koncept. Ulf gav en introduktion om vintillverkning av såväl rött som vitt vin. De stora vinländerna av idag presenterades likväl som de vanligaste druvsorterna. Det är spännande hur vi upplever vin och vilka ord vi använder för att beskriva dess utseende, doft, arom, smak och helhet. Fyra röda viner framställda ur olika druvsorter avsmakades. Efter provningen intogs en god måltid. Det gavs då tillfälle att prova hur väl de olika vinerna passade i kombination med maten. Här finns inga rätt eller fel – smakupplevelser är synnerligen individuella!



Inför sommaren kommer Ulf att hålla två identiska provningar av vita viner. Vi bjuder in till fredagen den 5 april kl.17.00 respektive fredagen den 12 april kl.17.00 i villan.

Det blir en introduktion till vinerna, en provning av fyra vita viner och någonting att äta. **Antal deltagare är begränsat till 16. Priset är 350 kr per person.**

Anmälan till båda provningarna görs från och med fredagen den 15 mars till och med fredagen den 22 mars till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand telefon. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

Betalning görs först efter bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10-2 alternativt på föreningens swish: 123 537 05 80

Whiskyprovning

Whiskyprovning med Staffan Sillén rörde ett stort intresse. Provningar har gjorts två gånger utifrån samma koncept. Staffan berättade om whisky och hur whisky får sin färg och smak. Det bjöds på en fiktiv "bussresa" mellan destillerier i olika regioner i Skottland. Fyra typiska exempel på Skotsk whisky från de olika destillerierna avsmakades och efter provningen serverades en typisk skotsk maträtt.

Staffan återkommer med nya identiska provningar **tisdagen den 16 april kl 17.00** respektive **torsdagen den 2 maj kl. 17.00** med en ny resa för att prova whisky från fyra olika länder och därefter någonting att äta.

Antal deltagare är begränsat till 16. Priset är 275 kr per person.

Anmälan till båda provningarna görs från och med **fredagen den 15 mars till och med torsdag den 28 mars** till Kersti Hansell på adressen kersti-hansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand telefon. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

Betalning görs först efter bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10-2 alternativt på föreningens swish: 123 537 05 80



Vårlunch

Tisdagen den 28 maj 2024, klockan 13.00 i Lidakyrkan Mulstavägen 11

I år dukar vi upp vårlunchen i Lidakyrkans vackra lokaler där vi njuter av en vårlig lunch, trevligt sällskap och pianounderhållning

Antalet platser är begränsat till 80 personer

Priset är 250 kr/person för mat, dryck och underhållning

OBS! Anmälan sker senast tisdag den 14 maj 2024 till Eva Lindgren eva.m.lindgren@hotmail.com eller mobil 073 062 91 47

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

Vid pianot sitter Michael Weiter.

Vi hoppas att den lättsamma pianomusiken, syrenerna och allas vårt goda humör ska få vårkänslorna att spira och ge hopp om ett fortsatt fint år.

Välkommen!

Styrelsen

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

Zumba

Vårens Zumba fortsätter tre fredagar i april.

Vi dansar i Bygdegården 12/4,19/4 och 26/4.

Vi börjar klockan **10.00** och håller på **60 minuter**.

Kontakta gärna Monika Ekström på 072 399 01 31 för mer information.

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.l.hansell@gmail.com

Äldrefrågor

Digitala matinköp i hemtjänsten

En viktig service i hemtjänsten är att ge hjälp med inköp av dagligvaror samt hemtransportering. Äldrenämnden har nu beslutat att hemtjänsten ska ge hjälp att genomföra inköp online, vilket ersätter besöket i butik. Inköp online ökar den enskildes självständighet att kunna välja samt förbättrar arbetsmiljön för hemtjänstens medarbetare när tunga arbetsmoment minskar.

Införandet ska ske stegvis under 2024.

Valfrihetssystem införs för vård- och omsorgsboende våren 2025.

Idag har vi möjlighet inom hemtjänsten att välja utförare. Det kan vara kommunen eller privata utförare som är godkända av kommunen. Nu får vi samma möjlighet när vi beviljats plats på ett vård- och omsorgsboende att välja boende bland de utförare som kommunen har godkänt. Syftet är att öka den enskildes valfrihet, delaktighet och inflytande över var vi önskar att bo.

HKP- kommunens pensionärsråd den 16 april.

På kommunens pensionärsråd kommer temat att vara bostäder för äldre 65+.

Hur ser bostadsförsörjningen ut för äldre? Finns det en samlad kommunal planering för äldre/seniorer? Hur ser behovet ut?

Margareta Sutton

Träffpunkt församlingshuset

Haninge Kommun har 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.



Några händelser att uppmärksamma särskilt

- 10 april Dagsresa Roslagen
- 23 april Månadsträff
 - Bedrägerier mot äldre
- 13 – 17 maj Folkhälsoveckan
- 28 maj Vårlunch
- 10 juli Sommarlunch
- 14 augusti surströmming (mer info kommer)
- 20 – 22 augusti Resa till Hangö
- 28 augusti Månadsträff – Emma Zorn
- 31 augusti Höstmarknad

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.
- 11 313** Coronainformation
- 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.

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
490:-

