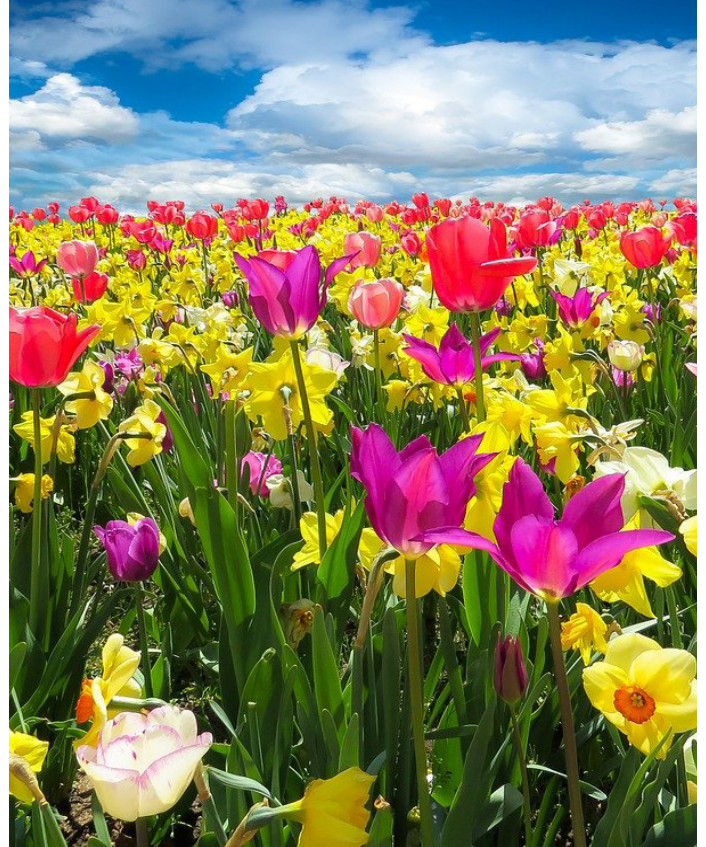


# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 1 januari 2020



# Ordföranden har ordet



**Välkomna tillbaka** till ett nytt, spännande och innehållsrikt år med Runstenen. Ett år fyllt med många trevliga och lärorika studiecirkel, intressanta och underhållande månadsmöten, trevliga temakvällar, caféer, soppluncher och också några nya aktiviteter. Året kommer att bjuda på några långresor samt ett antal trevliga dagsresor.

**Styrelsen** kommer inför årsmötet att presentera en verksamhetsplan som förutom vår ordinarie basverksamhet kommer att innehålla våra ansvarsområden och mål.

**Detta är sista gången som jag skriver ordföranden har ordet.** Vid årsmötet i februari kommer jag att sluta efter nio år som ordförande i Runstenen. Det har varit stimulerande och roliga år. Arbetet har inneburit många nya kontakter och vänner samt har gett mig stor kunskap kring äldres livssituation. Jag kommer att fortsätta att arbeta med äldrepolitik och äldrefrågor inom SPF Seniorerna i Haninge samt inom Stockholmsdistriktet. I Runstenen kommer jag att fortsätta att vara aktiv på olika sätt där det behövs.

**Det som jag framförallt** tar med mig efter mina **tio år** i styrelsen är att ha fått lära känna så många fantastiska människor som på olika sätt är med och utvecklar vår verksamhet och bjuder på sin kompetens i vårt föreningsarbete.

*Margareta*

## **Telefonnummer till föreningen**

Vi har numera telefonnummer **070-872 05 08**.

Vi svarar säkrast på måndagar mellan kl. 13-15 eller torsdagar mellan kl. 11-14.

Om du vill ha ett snabbt svar är det bättre att skicka ett mail under adress

**[spfrunstenen@telia.com](mailto:spfrunstenen@telia.com)**

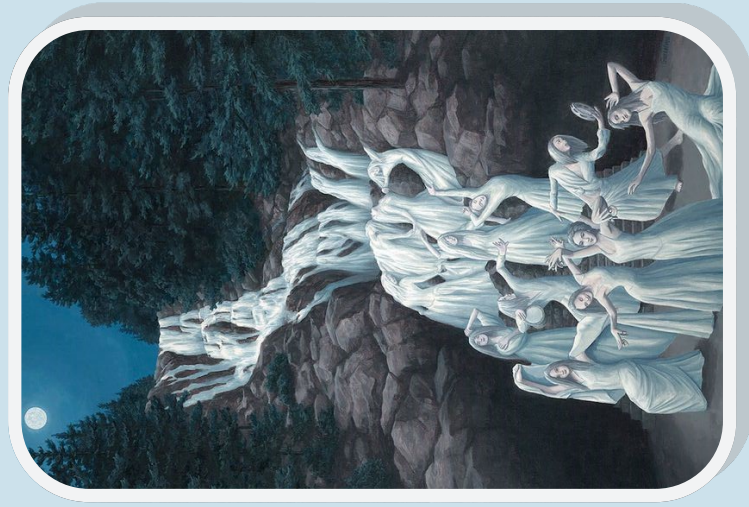
Svar lämnas i regel samma dag. Om du inte har tillgång till mail så ring någon av styrelsens ledamöter.



*Lite bilder från  
året som har gått*



# Januari 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

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

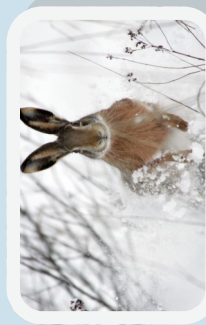


# Februari 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**


Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b> Café	<b>4</b>	<b>5</b> Gubbröra	<b>6</b> Sopp- lunch	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> Café	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Sopp- lunch	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b> Café Styrelse	<b>18</b>	<b>19</b> Gubbröra	<b>20</b> Sopp- lunch	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> Café	<b>25</b> Årsmöte	<b>26</b>	<b>27</b> Sopp- lunch	<b>28</b> Tema- kväll	<b>29</b>	



# Mars 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
						<b>1</b>
<b>2</b> Café	<b>3</b>	<b>4</b> Gubbröra	<b>5</b> Sopp- lunch	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b> Café	<b>10</b>	<b>11</b> Kort resa	<b>12</b> Sopp- lunch	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b> Café	<b>17</b>	<b>18</b> Gubbröra	<b>19</b> Sopp- lunch	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b> Café	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> Sopp- lunch	<b>27</b> Tema- kväll	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b> Café Styrelse	<b>31</b> Månads- möte					



# April 2020



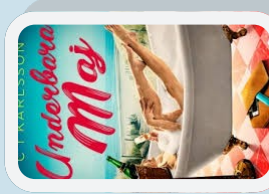
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		<b>1</b> Gubbröra	<b>2</b> Sopp- lunch	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b> Café	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> Skär- torsdag	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> Gubbröra	<b>16</b> Sopp- lunch	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b> Café	<b>21</b>	<b>22</b> Kort resa	<b>23</b> Sopp- lunch	<b>24</b> Tema- kväll	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b> Café Styrelse	<b>28</b> Månads- möte	<b>29</b> Gubbröra	<b>30</b>			

**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

**SENIORERNA** RUNDSTENEN  
Västerhaninge



# Maj 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> Café	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Sopp- lunch	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b> Café	<b>12</b>	<b>13</b> Gubbröra	<b>14</b> Sopp- lunch	<b>15</b> Villa- vård	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b> Café	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b> Café Styrelse	<b>26</b> Vår- lunch	<b>27</b> Gubbröra	<b>28</b> Sopp- lunch	<b>29</b> Tema- kväll	<b>30</b>	<b>31</b>

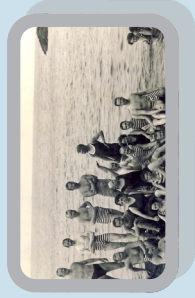
16:e –22:a maj Albanien





**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 1130-1400**  
**Grillkväll 17.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>1</b> Café	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Sopp- lunch	<b>5</b>	<b>6</b> Silltru- tarna	<b>7</b>
<b>8</b> Café	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> Grill- kväll	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b> Café Styrelse	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> Café	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> Grill- kväll	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b> Café	<b>30</b>					



# I ♥ Juli Juli 2020

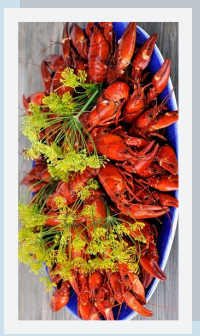


**Café 13.00-15.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Grillkväll 17.00**

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



# Augusti 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Grillkväll 17.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b> Café	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> Grill- kväll	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> Café	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b> Café	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Grill- kväll	<b>22</b> Höst- marknad	<b>23</b>
<b>24</b> Café Styrelse	<b>25</b> Månads- möte	<b>26</b> Kort Resa	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b> Café						



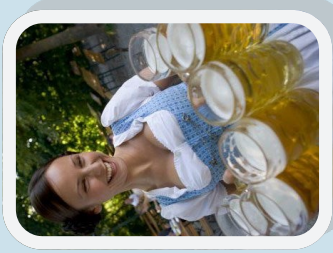
# September 2020



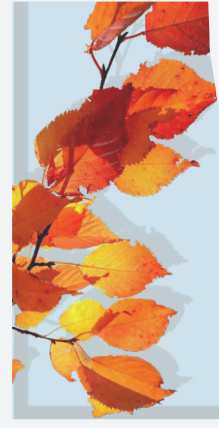
**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**  
**Grillkväll 17.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
	<b>1</b> Funk- tionärs- lunch	<b>2</b>	<b>3</b> Sopp- lunch	<b>4</b> Grill- kväll	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> Café	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> Sopp- lunch	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> Café	<b>15</b>	<b>16</b> Gubbröra	<b>17</b> Sopp- lunch	<b>18</b> Villavård Grill- kväll	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> Café	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> Sopp- lunch	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> Café Styrelse	<b>29</b> Månads- möte	<b>30</b> Gubbröra				

2:a-7:e september Nordtyskland 29:e –1:a oktober Helsingfors Mary Poppins

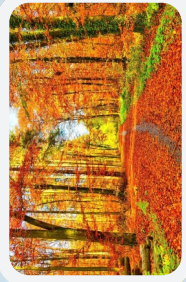


# Oktober 2020



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			<b>1</b> Sopp- lunch	<b>2</b> Oktober- fest	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b> Café	<b>6</b>	<b>7</b> Kort Resa	<b>8</b> Sopp- lunch	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b> Café	<b>13</b>	<b>14</b> Gubbröra	<b>15</b> Sopp- lunch	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b> Café	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Sopp- lunch	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b> Café Styrelse	<b>27</b> Månads- möte	<b>28</b> Gubbröra	<b>29</b> Sopp- lunch	<b>30</b> Tema- kväll	<b>31</b>	

**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**



# November 2020

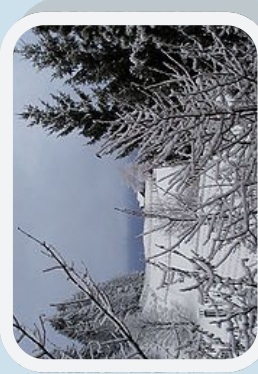


**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

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



# December 2020



**Café 13.00-15.00**  
**Sopplunch 11.30-14.00**  
**Månadsmöte 13.00**  
**Temakväll 18.00**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> Sopp- lunch	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> Café	<b>8</b>	<b>9</b> Gubbröra	<b>10</b> Sopp- lunch	<b>11</b> Jul- marknad	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> Café Styrelse	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> Sopp- lunch	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> Café	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> Nyårs- firande			



## SPF Seniorerna Runstenen 2020

SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge, expedition:

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

Telefon 070 8720508 • E-post : spfrunstenen@telia.com

hemsida: [www.spfseniorerna.se/runstenen](http://www.spfseniorerna.se/runstenen)

SPF Runstenen, föreningsnummer 010-879, org.nr 812 401 - 0987

Plus Giro 13 62 10 - 2 • Swish 123 537 0580



### Tidplan för utgivning Runskriften 2020

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen , vecka
Nr 2 Runskriften	9 mars	13
Nr 3 Runskriften	10 augusti	35
Nr 4 Runskriften	6 november	48