

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 -mars 2020



## Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i> .....	<b>3</b>
<i>Aktiviteter</i> .....	<b>4-7</b>
<i>Funktionärlunch</i> .....	<b>7</b>
<i>Sommarlunch</i> .....	<b>7</b>
<i>Höstmarknad</i> .....	<b>7</b>
<i>Ofrivillig ensamhet - Studiecirkel</i> .....	<b>8</b>
<i>Villa Runsten</i> .....	<b>9</b>
<i>Program Daglediga</i> .....	<b>9</b>
<i>Cirklar</i> .....	<b>10</b>
<i>Resor och utflykter</i> .....	<b>11-13</b>
<i>Svenskarna och deras fäder</i> .....	<b>14</b>
<i>Kontakt SPF Runstenen</i> .....	<b>15</b>

### Tidplan för utgivning Runskriften 2019/20

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

## Ordföranden har ordet



Ett nytt verksamhetsår har nyss börjat i och med årsmötet i februari månad. Ett startskott för ännu ett skimrande år för vår verksamhet.

I samband med detta vill jag som nyvald ordförande tacka för förtroendet och ser fram emot att tillsammans med er alla arbeta för föreningens bästa.

Vi gläds över ett brett utbud av aktiviteter, fantastiska funktionärer och en stor skara intresserade medlemmar. Utan alla dessa ingredienser vore vi ingen förening. Och så har vi dessutom en fin miljö att hålla till i, nämligen vår Villa samt en mycket god ekonomi.

Finns det då skäl till att ändra i detta framgångskoncept? Nej i grunden inte. Det handlar väl om att ta vara på det som medlemmarna efterfrågar och intresserar sig för. Men säg den verksamhet som inte ständigt behöver utvecklas i små steg och anpassas till den tid vi lever i. Så även om mycket är bra och fortsätter som tidigare har vi några utmaningar framöver.

- Hur skall vi kunna attrahera morgondagens seniorer?
- Vad ser de för värde att vara med i en seniorförening?
- Hur möter vi människors behov av en meningsfull vardag?
- Vad betyder vår röst i samhället framöver?
- Hur får vi människor att engagera sig i våra verksamhetsgrenar?
- Hur utvecklar sig vår ekonomi i en allt krympande samhällsekonomi?

En av styrelsens ansvar är att sätta sig in i dessa frågor och söka vägar framåt. Tillsammans med medlemmarna i övrigt.

Men nu säger jag fortsatt välkommen in i vårt stora utbud av aktiviteter. Du behövs som deltagare, men om du kan och förmår, också som funktionär. Och berätta för de du känner som ännu inte hittat vår förening att vi finns och kan göra skillnad.

Jag ser fram emot ett fortsatt trevligt och spännande verksamhetsår tillsammans med er alla. Tillsammans kan vi göra skillnad.

Anders Öhlander

### Fler bowlare söks

#### Det vore kul med lite fler bowlare!

Så du som funderar att gå med i gänget hör av dig till mig Leif Munter på telefon 070-7361509.

Välkommen!

Leif Munter





# Aktiviteter

## GUBBRÖRA och TEMAKVÄLLAR

I vår förening har vi en aktivitet som vi kallar "Gubbröra". Tanken bakom den är att den ska vara ett komplement till de studiecirkel som föreningen bedriver. Studiecirkelna har en klart kvinnlig profil och tanken är att Gubbröra ska ge en bättre balans mellan manligt och kvinnligt. Innehållet i Gubbröra har hittills varit att vi samlats var annan onsdagskväll i Villan och ventilerar de senaste dagarnas händelser och upplevelser. Upplägget är präglad av att det ska vara helt kravlöst och enkelt att genomföra. Trots eller kanske tack vare den inriktningen brukar den allmänna uppfattningen vara att vi har trevligt under de timmar vi träffas. Under det kommande året planerar vi att utöka verksamheten med resor till några intressanta platser där vi kan göra studiebesök. Vill du vara med och utveckla aktiviteten Gubbröra så är alla förslag och idéer välkomna. Skicka dina uppslag till [jan.reimann@glocalnet.net](mailto:jan.reimann@glocalnet.net), så kommer jag att ta hand om dem. Vårens kvällsträffar är förlagda till onsdagarna 18 mars, 1 april, 15 april, 29 april, 13 maj och 27 maj. Vi startar kl 18.30 i Villan.

Alla är välkomna!

Janne Reimann



Fahlstedts Flickor. Foto: Anders Öhlander



Kökspersonalen vid månadsmötet i full gång. Foto: Anders Öhlander



## Månadsmöten

### Månadsmötet den 31 mars

Musikkryss med trubaduren Bengt Wilhelmson

Lokal: Församlingshuset

### Månadsmötet den 28 april

Zethzons duo. Glad medryckande musik samt allsång.

Lokal: Församlingshuset

### Månadsmötet den 26 maj

Vår lunch

Lokal: Församlingshuset

### Månadsmötet den 25 augusti

Tommy Löbel Swingband med John Pohlman.

Vi får lyssna till glad jazz av en professionell orkester.

Musik i Benny Goodmans anda.

Lokal: Församlingshuset

## Temakvällar under våren

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

**OBS!** att anmälan är bindande. Om det visar sig att avanmälan ej har kommit in senast dagen innan middagen, kommer vi att debitera avgiften för kvällen.

**Den 24 april** serveras lax. Anmälan enligt nedan tidigast måndagen den 13 april.

**Den 29 maj** serveras kyckling med bacon. Anmälan tidigast måndagen den 18 maj.

Priset för varmrätt, dessert och kaffe är **70 kronor**.

**Välkomna klockan 18.00!**

Anmälan till Berit Loge på adressen [berit.loge@telia.com](mailto:berit.loge@telia.com) eller telefon 0709-52 34 97.

En stilla vädjan när det gäller anmälningar till Berit. Använd i första hand mail, i andra hand SMS och först i tredje hand telefonsamtal.

Vid eventuella frågor och om du skulle kunna tänka dig att vara med och laga mat till temakvällarna, hör gärna av dig till Solveig Hasselqvist-Ax, E-mail [solvind998@hotmail.com](mailto:solvind998@hotmail.com) eller mobil 070- 600 90 88.

## Silltrutarna

**Den 6 juni** genomförs den traditionella aftonen med Silltrutarna. Då kommer var och en med det som önskas äta och dricka. Potatisen bjuder föreningen på och det kommer även att finnas en färdig grill att använda för de som önskar.

## Grillkvällar

Under sommaren arrangerar vi grillkvällar där var och en tar med sig vad som önskas äta och dricka. Grillen är klar kl 17.00.

Följande kvällar är inplanerade: 12 juni, 26 juni, 10 juli, 24 juli samt 7 augusti.

**VARMT VÄLKOMNA!**

## Litteraturcirkelverksamheten

Vi får höra då och då att det inte finns plats i våra litteraturcirkel. Det är roligt att det finns ett alltmer intresse för litteratur och samtal kring detta.

Vi uppmanar er som gärna vill delta i detta men då det inte finns någon ledig plats att skapa en ny cirkel. Det är inte så svårt. Vi ställer gärna upp och ger råd och stöd i startskedet.

I nästa nummer av Runskriften hoppas vi kunna berätta lite mer om hur vi har det i vår cirkel och vad man kan göra mer av våra träffar.

Solveig Hasselqvist-Ax

## Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person. Tid 13.00– 15.00. Sista måndagscaféet för året är den 21 december. Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Eva Lindgren



## Välkommen till sopplunchen

Soppluncher varje torsdag mellan kl 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 4 juni. Ingen sopplunch den 9 respektive 30 april samt den 21 maj.

Soppluncherna påbörjas den 3 september igen och pågår till och med den 17 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Ulla Garpenhag



## Underhållsdag i Villan den 15 maj 2020, 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 1000 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe med något till allt på föreningens bekostnad. Maila till [thomas.hansell@bredband.net](mailto:thomas.hansell@bredband.net) om du ställer upp så kommer du att få närmare beskrivet vad som ska göras när vi fått grepp om detta.



Foto Solveig Hasselqvist Ax

## Tjejpatrullen

Nästa lunchträff blir den **6 maj 2020**. Mer information kommer med mejl eller via telefonkontakt lite senare.

Vill du veta mer om tjejpatrullen eller är intresserad av att komma med i gänget så är min adress [ingerdewendel@telia.com](mailto:ingerdewendel@telia.com)

Välkommen

Inger de Wendel

## Funktionärslunch

Funktionärslunchen blir onsdagen den **9 september 2020**, klockan 13.30

Plats: **Häringe Slott**

Samtliga funktionärer kommer att få mera konkret information och en inbjudan i god tid före.

Frågor och anmälan sker till Monika Ekström [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com)  
mobilnummer 0723-990131

**Anmälan senast den 1 juli 2020.**

Välkommen

Anders Öhlander    Monika Ekström

## Sommarlunch i Villan den 8 juli kl 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 har varit 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 15 juni** tel. 0709-373050 eller mail: [m.sutton.27@hotmail.com](mailto:m.sutton.27@hotmail.com)

## Höstmarknad

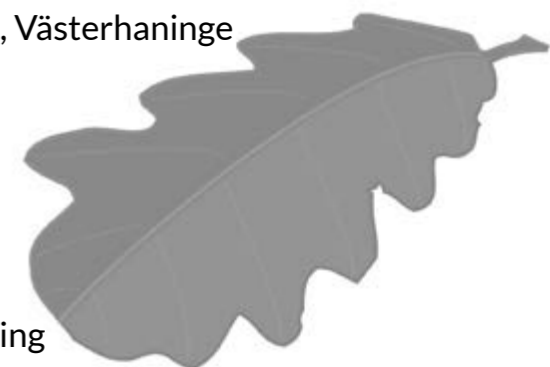
Lördagen den **22 augusti 2020**, kl 11.00-14.00

Vid SPF Seniorerna Runstenens Villa Stationsvägen 30, Västerhaninge  
(Vid fd Rektorsbostaden, Folkhögskolan)

På programmet bl a

- Kaffeservering
- Korvförsäljning
- Marknadsstånd, externa utställare
- Marknadsstånd, ett antal egna utställare och försäljning
- Loppmarknad
- Information om vår verksamhet

*Boka tiden i din almanacka och kom och ta med dig vänner och bekanta*



## Ofrivillig ensamhet leder alltför ofta till psykisk och /eller fysisk ohälsa har forskningen visat

Den 19 februari gästades Runstenen av Marie-Louise Söderberg, projektledare för äldres existentiella och psykiska hälsa vid Stockholms Stadsmission och den som startat upp samtalsgrupper s.k. livsberättargrupper för äldre. Projektet följs och utvärderas av forskare vid Linnéuniversitetet i Kalmar. Runt om i landet har man engagerat sig för att hitta vägar för att nå fram till de som är ofrivilligt ensamma.

I Runstenen har vi en rad olika mötesplatser dit alla är välkomna men konsten är att få de som mest behöver gemenskap att komma. Vi måste kanske hitta samverkanspartners såsom hemtjänsten, vårdcentraler mm. för att nå fram. Vi behöver kanske också utveckla något eller några av våra redan befintliga koncept? Det gäller att vara kreativ! Ingen kan göra allt men alla kan göra något! Ta initiativ! Bjud in! Vi kan göra skillnad!

Vi är ett antal kvinnor och män i föreningen som med hjälp av studiematerialet "Tillsammans mot ensamhet" ska diskutera och bolla idéer.

Du som läser detta kanske har uppslag eller erfarenheter som du vill dela med dig av.

Du kan då höra av dig till:

Ilona Björk Bovin, [ilona.bovin@telia.com](mailto:ilona.bovin@telia.com)

Ewa Skårman, [ewa.skarman@gmail.com](mailto:ewa.skarman@gmail.com)

och Inger de Wendel, [ingerdewendel@telia.com](mailto:ingerdewendel@telia.com)

Ilona Björk Bovin



### Vår trädgårdsmästare söker

Vår trädgårdsmästare vid Villan söker fortfarande några som kan tänka sig att ingå i hans team för att hålla vår trädgård i ordning.

Det känns alltid roligare att vara några personer för gemenskapens skull men det behövs också rent praktiskt.

Så hör av dig till Bert Gyll

[bertgyll40@gmail.com](mailto:bertgyll40@gmail.com)

073-7385165

## Villa Runstenen

### Till cirkelledare och övriga som vill disponera lokal i villan

Lokalbokningspärmen är under avveckling och kommer att ersättas av en google kalender. Denna kalender hittar du på föreningens hemsida [spfseniorerna.se/runstenen](http://spfseniorerna.se/runstenen) under fliken aktiviteter. Där kan man se månadsvis hur lokalerna i villan för närvarande disponeras. När du klickar på en inlagd aktivitet så ser du vilken tid som är inlagd.

Vi har överfört uppgifterna i pärmen till kalendern och det gäller för vårens aktiviteter. Ni ombeds kontrollera att tiderna är korrekt inlagda.

För höstens aktiviteter ombeds ni mejla era önskemål om tider till Lena eller mig och detta bör göras så snart som ni har bestämt er. Vi kommer då lägga in bokningarna i kalendern. Vid eventuella tidskrockar kommer vi kontakta er.

Medlemmar som vill hyra villan kontaktar Thomas via mejlen eller om mejl saknas via telefon.

### Kontaktuppgifter

[thomas.hansell@bredband.net](mailto:thomas.hansell@bredband.net) - tel: 0704 568606

[lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lena.vilmar@hotmail.com) - tel: 0708 789970

### Program Daglediga i Lidakyrkan - Våren 2020

**Onsdagen den 1/4** "Landets fordonsflotta fossilfri 2030. Är detta möjligt?"

Robert Collin, motorjournalist på Aftonbladet, krönikör

**Onsdagen den 15/4** "En arkitekthistorikers vilja att värna om det gamla men också inspireras av det moderna" Martin Rörby, Arkitekthistoriker, TV program profil, författare

**Onsdagen den 29/4** "Vad har världens konflikter med oss att göra"

Joakim Wohfeil, Policyrådgivare Konflikt och Rättvisa, Diakonia

**Onsdagen den 13/5** "Fåglarnas farliga liv- bilder som fångar"

Monica Ahlberg, fotograf

**Onsdagen den 27/5** "Peter Tjajkovskij- en av romantikens förgrundsfigurer"

Stig Robertsson Musikpedagog, konstnärlig ledare Nordiska Kammarorkestern i Sundsvall.

**Sommaravslutning** med kaffe, smörgås och tårta.

Vi startar klockan 13.00 med vårt program och gäst. Ca klockan 14.00 serveras "smörgåsfika" i cafeterian. Vi tar en "entréavgift" på 50 kronor per person som betalas innan programmet börjar. I det priset ingår också "fiket" efter programmet. Var och en avgör ju själv om man vill fika eller inte men självklart hoppas vi att alla stannar kvar till gemenskap och samtal.

## Cirklar

Anmälan till cirkel lämnas till cirkelledaren. I övriga frågor, dubblering och nya cirklar kontakta Margareta Närlund, tel. 073 969 0146. Deltagarkostnad/termin: 100 kr inkl. kaffe. Ev. litteraturkostnad tillkommer

Cirklar	Cirkelledare	Tel	Start
Aktie och fond A	Olof Söderqvist	500 269 78	12 jan
Aktie och fond B	Olof Söderqvist	500 269 78	22 jan
Akvarell, "Ochra"	Margareta Närlund	073 969 01 46	15 jan
Backgammon	Pelle Pettersson	070 5941678	17 jan
Boule	Stig Sandberg	0731416354	April
Bowling	Leif Munters	070 736 15 09	15 jan
Bridge	Bror Wahlberg	500 290 65	16 jan
Bridge nybörjare	Kerstin Engqvist	070 550 42 53	14 jan
Bridge forts	Inge Larsson	070 171 04 61	14 jan
Datautbildning	Inge Larsson	070 171 04 61	
Data bildbehandling	Bo Johansson	500 307 54	13 jan
Data nybörjare	Rolf Gunnarsson	070 563 7232	20 jan
Engelska lätt	Eva Thoren	500 277 56	10 feb
Engelska forts.	Andy Sutton	070 765 62 24	13 jan
Historia	Jan Reimann	0735148466	8 jan
Matlagning	Karel Hertogs	072-517 19 35	
Konstcirkel 1	Elsebeth Johansson	076 946 6240	10 jan
Konstcirkel 2	Gerd Lillieroth	0732 63 36 14	31 jan
Litteratur 1	Anne-Lie Ullmann	070 466 9644	29 jan
Litteratur 2	Solveig Hasselqvist-Ax	070 600 90 88	7 jan
Målarcirkel	Christina Hansson	500 205 87	10 jan
Tai chi	Ulla Söderqvist	500 269 78	14 jan
Teckning	Jennie Gustafsson	070 588 02 36	4 feb
Vävning	Christina Hertogs	0725171935	8 jan

## Resor

### Resa till Danmark 2 - 6 juni 2020

**Det finns några platser kvar**

#### Dag 1

Vi åker med buss från Kyrkvägen, vändplan Församlingshuset och tar oss mot Helsingborg med stopp för lunch och kaffe som vi själva får betala. Färjeöverfart till Helsingör och på eftermiddagen besöker vi Louisiana museum där vi får se modern konst men även arkitektur, foto och design. Vi fortsätter till Roskilde för övernattnig. Gemensam middag på hotellet.

#### Dag 2

Frukost intas innan vi fortsätter vår resa mot Odense. Vid ankomsten promenerar vi med vår guide i den centrala delen med anor från Vikingatiden. Vi besöker domkyrkan St Knuts Kyrka från 1300-talet. Vi tar oss en liten båttur på ca 30 minuter på kanalen till Restaurang Carlslund där vi äter vår lunch. Eftermiddagen besöker vi HC Andersens museum. Incheckning på City Hotel och dagen avslutas med middag på hotellets restaurang.

#### Dag 3

Frukost, utcheckning. Vi lämnar Fyn för att ta oss till Jylland och vårt första stopp blir i Århus, Danmarks näst största stad. Vi besöker den mest populära sevärdheten Den Gamle By, här får vi uppleva en dansk stad så som det såg ut för 100 år sedan. Efter en gemensam lunch fortsätter vi mot dagens slutmål Dronninglund och vårt hotell och dagen avslutas med gemensam middag.

#### Dag 4

Frukost. I dag går resan till Skagen och med Sandormens hjälp tar vi oss till Danmarks nordligaste udde Grenen. Efter en gemensam lunch får vi en guidad rundtur och vi kommer att se den sandtäckta kyrkan och får höra om de karakteristiska husen i Skagen och alla konstnärer som befunnit sig där. Vi besöker Skagen museet och vi får en stund på egen hand innan vi återvänder till vårt hotell i Dronninglund. Dagen avslutas med gemensam middag.

#### Dag 5

Utcheckning kl 06.30 med avresa mot Fredrikshavn för båtresa till Göteborg. Avgång 08.30 från Fredrikshavn. OBS! Ingen frukost serveras på hotellet utan ombord på båten intar vi gemensam frukostbuffé. Från Göteborg reser vi vidare mot hemorten med stopp under vägen för möjlighet till lunch/kaffe.

Med många fina minnen från Danmark är vi hemma till kvällen.

**Pris 7.695 kronor/person**

**Enkelrumstillägg 1000 kr (avser 4 nätter)**

#### I priset ingår:

Bussresa enligt program i helturist buss	Färjeavgifter t/r
4 nätter del i dubbelrum	4 frukostar
3 luncher inklusive bordsvatten	4 middagar exklusive dryck
Samtliga entréavgifter	Specialguidningar vid museum besök
Reseledare under Danmarksvistelsen	

**Anmälan senast den 17 april 2020 till:**

Lisbeth Antelius, [gl.antelius@telia.com](mailto:gl.antelius@telia.com), tfn 073-8001212



## Resa till Norra Tyskland 2-7 september 2020

Östersjökusten har under hundratals år haft en oerhört betydelse för Sverige. Området har en rik historia men många anknytningar till Sverige och vi skall bekanta oss med några av dessa under 6 innehållsrika dagar.

Många historiska svenska namn passera revy: Knut Eriksson, Birger Jarl, Gustav Wasa, Tessin, Magnus Stenbock, Karl XII m.fl. Vi bor bekvämt på samma hotell i Güstrow under hela resan och gör utflykter därifrån. Reseledare är Jöran Nielsen.

### Dag 1: Güstrow

Transfer till Arlanda och direktflyg till Hamburg där Jöran möter oss. Vi stannar för frivillig lunchstopp i Lüneburg. Vi fortsätter på Alte Salzstrasse där det Vita Guldet fraktdes till Lübeck och vidare till Köpenhamn, Skanör, och Falsterbo där det användes till att salta Sillen. Nästa stopp är Gadebusch. Här stod 1712 ett ytterst viktigt slag mellan Sverige och Danmark. Den svenska hären, med Magnus Stenbock i täten, segrade - den sista stora segern för det svenska stormaktsväldet. Vi checka in på vårt hotellet i Güstrow. Gemensamt middag på hotellet

### Dag 2: Güstrow-Wismar-Rostock

Efter frukost tar vi oss en titt på Güstrow och besöker slottet med anor från 1500-talet. Därefter beger vi oss till en annan svenskstad, Wismar. Fri tid för lunch. Efter lunch åker vi till hamnstaden Rostock. Vi går en tur i gamla stan vid den medeltida stadsmuren och förbi det vackra sjutorrniga Rådhuset. Universitetet från 1419 har nordisk knytning. Här studerade astronomen Tycho Brahe och det var här han i ett studentbråk miste delar av sin näsa. I Rostock kan vi inhandla den lokala snapsen Man un Fru och prova lokala ölen Störtebecker, döpt efter den ökände piraten. Åter till Güstrow och gemensamt middag.

### Dag 3: Mecklenburgsche Schweiz

Idag tar vi en lugn tur i naturområdet Mecklenburgsche Schweiz med dess sjöar där vi åker en båtutur. Vi äter gemensam lunch. Här ligger även Wittstock där svenskarna 1636 besegrade den tyska kejsarliga armén. I staden finns ett museum om trettioåriga kriget samt en välbevarad stadsmur. På eftermiddagen åter till Güstrow middag på egen hand.

### Dag 4: Rügen

Idag ska vi ägna hela dagen åt Rügen. Vi kör en rundtur och besöker nationalparken Jasmund och Königstuhl med sina 119 meter höga kritklippor där det påstås att kung Karl den XII satt och betraktade sjöslaget mellan svenska och danska flottan. Rügen var en populär semesterort för Berlinare, i synnerhet före första världskriget vilket många byggnader vittnar om. Vi skall även ta en titt på ett helt annat tänkt semesterboende, det kilometerlånga Prora, tänkt som ferieboende för trogna nazister. Mellan orterna Binz och Putbus går veteranjärnvägen Rasande Roland som vi tar en tur med. Därefter återvänder vi till hotell för gemensam middag.

### Dag 5: Stralsund, Greifswald, Usedom

Vi starta besöket i Stralsund där vi får se Gustaf II Adolfs byst i Rådhuset, svenska kommandanhuset det pittoreska området kring det gamla klostret samt Schelehuset där den berömda apotekaren och kemisten föddes. Vidare till Sveriges äldsta universitetsstad Greifswald, en gång en av de absolut viktigaste städerna i det Svenska Östersjöväldet. Selma Lagerlöf blev här hedersdoktor. Vi stannar i den gamla stadskärnan där vi äter lunch på egen hand. Nästa anhalt är Peenemünde på ön Usedom. Här utvecklades V1 och V2 raketer under andra världskriget under ledning av Werner von Braun. Vi sätter kurs mot Güstrow där vi avnjuter på kvällen en middag på lokal restaurang.

### Dag 6: Lübeck och hemresan

Efter frukosten går färden till marsipanstaden Lübeck. Här kan de som vill följa med vår reseledare Jöran för en informativ stadspromenad. Staden har många sevärdheter, vi ser bland annat huset där Gustav Wasa bodde under sin exil 1621. I Lübeck finns det gott om varuhus och restauranger och Caféer. Transfer till Hamburg för hemresa efter en innehållsrik, men inte för stressig resa. Direktflyg till Arlanda och transfer till hemorten.

**Resans pris: 12 450 kronor/ person**

Tillägg Enkelrum: 1 650 kronor

Preliminära flygtider med SAS

Arlanda- Hamburg 08:25- 10:00

Hamburg-Arlanda 18:55- 20:25

**Information och anmälan**

SPF RUNSTENEN VÄSTERHANINGE

Dieter Stephan

Telefon: 0705178040

E-post: [ranexsoskar13@hotmail.se](mailto:ranexsoskar13@hotmail.se)

## Endagsresor för dig 2020

Vi fortsätter vårt dagsresekoncept 2020 som vi påbörjade under 2019 med målet att arrangera korta, innehållsrika och prisvärda resor

*Följande resor kommer*

### 26 augusti

*Avesta Art Galleri och middag på Nya Serveringen i Ängelsberg*

Ett mera specificerat program kommer att presenteras i god tid före denna resa. Anmälan till denna resa skall ske senast den 19 juni 2020 till [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com) eller via sms/mobil 0706960528.

**Priset kommer att vara 500 kr/person.**

Först efter bekräftelse sker inbetalningen till föreningens plusgiro 13 62 10-2 **senast den 26 juli 2020.**

Ytterligare en resa planeras under förutsättning att tillräckligt intresse finns

### 7 oktober

*Wadköping, Örebro slott och middag på Örebro slott.*

Mer om denna resa i Runskriften nr 3 i slutet av augusti.

## Äldreresa

Följande resa erbjuds i första hand ett 25-tal namngivna medlemmar som normalt inte orkar med våra övriga resor.

Därutöver erbjuds ytterligare ett 25-tal personer plats på resan. Mer information och anmälan kommer senare att skickas ut.

Årets resa går till "Nya Stockholmsplatser" såsom Djurgårdsstaden, Värtan/Hjorthagen, Arenastaden, Nya Karolinska, Nya Ulriksdal och Hornsberg.

**Tisdagen den 1 september 2020, klockan 10.00-16.00**

Samling klockan 09.45 vid vändplan Kyrkvägen 7 i Västerhaninge Centrum.

Vi kommer att ha en mycket professionell guide.

Vi kommer att äta lunch i Nya Ulriksdal på restaurang Jonas Spis.

**Välkommen!**

*Anders Öhlander*

## Motala

Den grunda lilla sjön som numera kallas Kanal-jorden var definitivt en plats för rituella begravningar. Arkeologer har hittat delar från ett tiotal individer.

Förutom mänskliga skallar och ben hittades också ett stort antal djurben av både däggdjur och fisk. Arkeologerna fann också flätade korgar och kransar.

Bland offergåvorna låg också många verktyg av sten, ben och horn. Flintan hade hämtats från Kinnekulle i Västergötland på andra sidan Vättern.

Platsen där dessa stenåldersjägare samlades låg vid en älv som var Vätterns enda utlopp. Det var således ett mycket strategiskt läge och ett perfekt ställe för den som ville fiska. Sannolikt kom människor vandrande eller med kanot från olika håll vid särskilda tillfällen. Kemiska analyser av så kallade isotoper i ben och tänder visar att några av individerna var hemmastadda på platsen, medan andra levde merparten av sin tid ett par mil bort.

Det måste helt enkelt ha varit små grupper från olika håll, som samlades till ceremonier där i nuvarande Motala, under några dagar för nästan 8000 år sedan.

Precis som Bredgårdsmannen var både män och kvinnor i Motala mycket muskulösa och kraftigt byggda, med grova anletsdrag och gedigna käkmuskler.

Flera av de analyserade stenåldersjägarna från Motala bar också på en genetisk variant som förvånade forskarna, nämligen av en gen som kallas för EDAR. I dag förekommer denna variant främst hos kineser och andra östasiater och hos ursprungssamerikaner. Bland annat förknippas EDAR med tjockt rakt hår och skovelformade framtänder.

### Vi kommer från öst och väst

Det är tänkbart att genen EDAR kom till människorna i Skandinavien med en tidig invandringsvåg långt österifrån.

Arkeologer tror i dag att nuvarande Sverige befolkades från två olika håll. Dels kom en grupp från södra Europa. De började anlända för ungefär 11 000 år sedan. Något årtu-

sende senare, med start för drygt 10 000 år sedan, anlände en annan grupp med ett mer östligt ursprung.

Nästan alla stenåldersjägare från centrala, västra och norra Europa hade y-kromosomer i en grupp som kallas I. Redan för 30 000 år sedan förekom män inom gruppen I i nuvarande Italien.

De män från Skandinaviens jägarstenålder som hittills har blivit DNA-analyserade tillhörde en särskild undergrupp av I som kallas för I2. De härstammar från en och samma man som levde för ungefär 22 000 år sedan.

Den förste I2-mannen måste ha startat sin resa i någon av de regioner där människan vistades när istiden var som kallast. Kanske kom han från ett område på Balkan eller nära Svarta havet. En av hans ättlingar, som också bar på I2, hade i alla fall hunnit fram till en grotta i nuvarande Schweiz för 13 700 år sedan. I denna grotta har forskarna hittat ättlingens kvarlevor. Mannen är ganska nära besläktad med stenåldersjägarna från Motala, men till skillnad från dem bär han inte på EDAR-genen.

I dag bär ungefär 2 procent av alla DNA-testade män från Sverige på Y-kromosomer inom gruppen I2.

Man har konstaterat att dagens I2 män inte härstammar från stenåldersjägarna i Motala. Deras anfäder kom hit först i samband med bronsåldern och då troligen från Tyskland respektive Holland.

Det är viktigt att förstå att raka manslinjer bara är en begränsad del av människans ursprung. Vi har också en mor, en mormor och en morfar.

De raka fädernelinjerna verkar ha blivit totalt utsuddade av andra män som kommit hit senare.

Jag tänker berätta om när och hur bönderna kom hit i nästa nummer av Runskriften

### Eyvind Näslund

Fakta till dessa artiklar är hämtade ur Karin Bojs och Peter Sjölands bok, *Svenskarna och deras fäder*.



## Styrelsen i SPF Seniorerna Runstenen 2020

SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge

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

Telefon 070 872 05 08 • E-post : [spfrunstenen@telia.com](mailto:spfrunstenen@telia.com)

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

Föreningsnummer 010-879, org.nr 812401 - 0987

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

**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: [jan.reimann@glocalnet.net](mailto:jan.reimann@glocalnet.net)

Tel 073 514 84 66

**Lena Vilmar**, Sekreterare/Hemsidan

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

Tel 0708 789 970

**Mona Rigamonti**, Kassör

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

Tel 08-500 265 12

**Monika Ekström**, Ledamot

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

Tel 072 399 0131

### Stödfunktioner till styrelsen

**Thomas Hansell**, Medlemssekreterare /Villaansvarig

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 Björk Bovin**, Utveckling

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

Tel 070 561 8040

**Eyvind Näslund**, Marknad

E-post; [end1941@hotmail.com](mailto:end1941@hotmail.com)

Tel 070 312 9461

### Så kommer du i kontakt med föreningen

Telefon 070-872 05 08, mejl [spfrunstenen@telia.com](mailto:spfrunstenen@telia.com)

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

Svar lämnas i regel samma dag. Om du inte har tillgång till dator så ring någon av styrelsens ledamöter, deras telefonnummer finner du ovan.



NYHET!

# OPTIVITAL

Optivital innehåller en vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldersförändringar i gula fläcken.

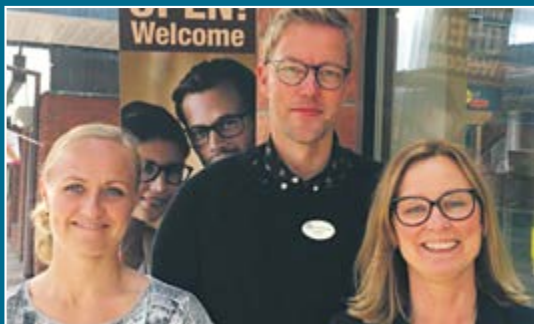


När man blir äldre, eller vid trötthet, stress etc. så kan man behöva ett tillskott av nödvändiga vitaminer och mineraler. Med åldern så kan även ögat behöva tillskott av näringsämnen som är viktiga för ögats funktion.

Optivital är ett svenskt kosttillskott med specifika antioxidanter (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 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 Algere, 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:-



Runskriften nr 4, 2019 utkommer vecka 35.

Deadline för bidrag till Runskriften är **senast 10 augusti 2020**

på mejladress [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com) och [jan.reimann@globalnet.net](mailto:jan.reimann@globalnet.net)