

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr3 -september 2020



Café Villan och grillkvällar i augusti



Foto Anders Öhlander
Jan Reimann

Innehållsförteckning

<i>Viktiga telefonnummer</i>	2
<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Utgångspunkter för höstens verksamhet</i>	4
<i>Höstens verksamheter</i>	5
<i>Villa Runsten</i>	6
<i>Hitta vår hemsida</i>	6
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	7

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 Direktnummer till kommunens äldrelots som arbetar med hot och våld i nära relationer. Ewa Ahlström tel. 08 6067495.

Ordföranden har ordet



Hej allesammans!

Inte kunde vi väl ana för ungefär 6 månader sedan när vi hade vårt årsmöte att vår verksamhet framåt skulle påverkas av en pandemi. Vi hann knappt avsluta vårt möte, äta våra goda smörgåsar, genomföra

vårt vinlotteri och gå ut ur lokalen förr än vi tvingades att sätta hela vår verksamhet på paus. Vi hade ett utstakat och fullspäckat program utformat. Vi hade idéer om att utveckla vissa aktiviteter och förväntningarna från medlemmarna på gemenskap, glädje och kunskap var höga.

Villan blev tom och vi fick börja umgås via digitala kanaler tex informationsbrev. Vi har ringt runt till ett stort antal av våra medlemmar, främst de som inte har en mejladress och lyssnat på hur de har det.

Det togs många personliga initiativ till promenader, fikaträffar utomhus och mindre utflykter i närområdet. Bridgen kom snabbt igång via nätet. Boulespelet fortsatte.

Under senare tid har vi p g a det mycket fina vädret kommit igång med Café Villan och grillkvällar utomhus. De har varit väldigt välbesökta vilket har varit mycket roligt. Helt klart fanns ett uppdämt behov av att träffas och umgås socialt.

Trots den annorlunda situation vi har levt i tycks de allra flesta hittat en egen väg i vardagen och i sina kontakter. Det betyder inte att den bristande sociala kontakten ibland har varit påfrestande.

Styrelsen har nu senast beslutat om en inriktning för höstens verksamhet. Den bygger naturligtvis på Folkhälsomyndighetens, kommunens och vårt förbunds rekommendationer och regler.

Du finner våra utgångspunkter närmare i denna tidning.

Vi ser att det finns förutsättningar för våra mindre cirklar att under vissa förutsättningar kunna träffas inomhus. Även vårt Café anser vi kan fungera vid en begränsad nivå.

Vår inriktning kan du också läsa om mera i detalj i tidningen.

Det är viktigt att när vi ses att vi håller anbefallt avstånd till varandra och har en god handhygien. Och den som inte känner sig fullt frisk stannar hemma!

Men även om det är viktigt att hålla avstånd ska vi ändå hålla ihop.

Det gör vi i vår förening.

Det känns bra att komma igång så smått även om det sker under vissa viktiga förutsättningar och under stort egenansvar.

Var rädd om dig!

Hälsningar

Anders

anders.ohlander@outlook.com

070 696 05 28

Dagens visdomsord

"Hur kan det komma sig att vårt minne är gott nog att i minsta detalj bevara vad som hänt oss, men inte nog gott att komma ihåg hur ofta vi berättat det för en och samma person."

(Francois de la Rochefoucauld)

Utgångspunkter inför höstens verksamhet i SPF Seniorerna Runstenen

Förutsättningarna går att finna i Folkhälsomyndighetens rekommendationer och regler, kommunens ordningsregler samt vårt förbunds rekommendationer.

Vår viktigaste uppgift i föreningen är att även i fortsättningen slå vakt om de äldres hälsa och inte medverka till ökad risk för smittspridningen.

Var och en av oss som medlemmar har ett personligt ansvar att medverka till att förhindra smittspridning.

Vid minsta symtom på covid-19 stanna hemma och undvik sociala kontakter

FHM allmänna råd

- Var noga med handhygien
- Håll avstånd till varandra 1,5-2 meter
- Undvik större samlingar
- Undvik att resa med kollektivtrafiken
- Begränsa de sociala kontakterna
- Var utomhus så långt som möjligt



Kommunen

- Offentliga samlingar för max 50 personer

SPF Förbundet

- Följa FHM rekommendationer
- Fysiska möten bör ske utomhus så långt som möjligt
- Möten inomhus bör undvikas men kan ske i mindre grupper där lokaler medger distansering
- Ta med eget fika/måltid
- Undvika kollektivtrafiken/Ej samåka i bil
- Använda handsprit särskilt i aktiviteter med kontaktytor tex boule
- *"Vi avråder helt från aktiviteter som till exempel bridge, schack och andra kort- och brädspel där deltagarna sitter relativt nära varandra och rör vid samma saker".*

Styrelsen ser följande inriktning för vår verksamhet hösten 2020

För varje aktivitet finns en ansvarig person som på styrelsens uppdrag säkrar de utgångspunkter som finns angivna i denna tidning.

Det som avgör om en aktivitet kan genomföras inomhus är antalet deltagare samt lokalens utformning, storlek och möjligheter till distansering.

Observera att distansering även måste hållas i kapprummet vilket innebär 1 person i taget.



Samtliga studiecirklar

exklusive Bridge och Backgammon genomförs på tider och i lokaler enligt tidigare schema. Avstämning ska ske med vår samordnare Margareta Närlund så att inte för många grupper är i Villan samtidigt. Maximalt kan 12 personer träffas i största lokalen för att distansering kan hållas. I övrigt anpassas gruppens storlek till lokalens möjligheter.



Följande verksamheter kommer tyvärr inte att kunna genomföras under hösten om inte nya lättade och ändrade rekommendationer införs.

- Bridge sker fortsättningsvis på nätet
- Backgammon
- Torsdagssoppa
- Temakvällar
- Månadsmöten
- Resor
- Äldrelunch
- Äldreutflykt
- Funktionärlunch
- Oktoberfest
- Julmarknad

Villa Runstenen

Uthyrning av Villa Runstenen

I trevlig trettiootalsmiljö 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 extra 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

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



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

hemsida: www.spfseniorerna.se/runstenen

Föreningsnummer 010-879, org.nr 812401 - 0987

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 072 722 20 51
08 500 265 12

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

Thomas Hansell, Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

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
08 500 307 19

Ilona Björk Bovin, Utvecklingsfrågor

E-post: ilona.bovin@telia.com

Tel 070 561 80 40

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

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 (vitamin) 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, 2020 utkommer vecka 48.

Deadline för bidrag till Runskriften är **senast 6 november 2020**

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