

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 4 - november 2020



Foto Anders Öhlander
Jan Reimann

Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Övergripande inriktning för vår verksamhet</i>	4
<i>Kalellse till Årsmöte.....</i>	5
<i>Viktiga telenummer.....</i>	5
<i>Utgångspunkter inför vårens verksamhet.....</i>	6
<i>Aktiviteter</i>	7-9
<i>Annonser / info</i>	10-14
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	15

Höstvemod

Nu är den sköna sommaren tillända,
då vi njutit av solvärme och salta bad,
in i vintermörkret skall vi återvända
och det gör ingen människa glad.
Nu sliter kulingvindar av trädens blad
och våra båtar ställs upp på land...
Men minnet av vackra sommardagar,
som pärlor på band,
som solmogna smultron på strå
i Din hand,
gör sommarsaknaden mindre svår
och får oss att längta till ännu en vår

Skepparlasse (Lars Åkesson, medlem)

Ordföranden har ordet



Hej allesammans!

Ett år har snart gått. Ett märkligt och lite kusligt år. Inte som vi är vana vid att genomleva det normalt sett.

Vi har prövats socialt och tvingats vidta åtgärder som vi knappast mött i modern tid. Vi har matats i media dagligen om den pandemi vi och hela världen drabbats av.

Vi har fått rekommendationer och riktlinjer över tid och pandemin har drabbat människors liv och hälsa. Många har mist sina liv. Företag och organisationer har påverkats stort ekonomiskt. Arbetsmöjligheter har påverkats.

Sjukvården har belastats mycket hårt och personalen har genomgått svåra påfrestningar. Staten har tömt sina "lador".

Vi 70-plussare har till en början varit en utpekad och riskfylld grupp. En grupp som visat sig tagit ett mycket stort ansvar och följt myndigheternas råd på ett förtjänstfullt sätt och bidragit till en minimal smittspridning.

Efter sommaren såg det ut som läget stabiliserats och vi kunde se ett visst ljus i tunneln. FHM aviserade lättnader men så i slutet av oktober började Corona ta fart igen i samhället.

Nu såg man oroväckande på vad som hände på restauranger, i barer, på dansställen, på evenemang, i skolor och i kollektivtrafiken.

Och när detta skrivs har smittan tagit fart igen och allt fler insjuknar och tyvärr avlider. Vi tycks vara tillbaka på ruta ett igen. Vi hoppas inte det.

Vår verksamhet har naturligtvis påverkats av pandemin. Första halvåret startades verksamheten som vanligt men i mars gjordes paus. Under sommaren kunde vi ordna Café och grillkvällar.

Under hösten har vi glädjande nog kunnat starta många studiecirkel och ha måndagscafé. Allt utifrån myndigheternas rekommendationer.

I detta nummer av Runskriften försöker vi beskriva en kommande verksamhet främst första kvartalet 2021 men också i vissa fall perioden fram till augusti.

Vi kan tyvärr inte blicka längre då situationen är mycket osäker framåt. Vi utgår från ett "normalår" men vi kommer säkert att tvingas till revideringar som behöver kommuniceras ut i föreningen succesivt. Så håll ögonen öppna och det går alltid att kontakta de som är verksamhetsansvariga och fråga om läget.

Till sist vill jag säga att jag verkligen uppskattar vår förening och alla er som är med på olika sätt. Vi skall vara stolta över vår verksamhet och vi kommer en dag att vara tillbaka i "full drift" med ny entusiasm. Jag vet att många hoppas den dagen kommer snart.

Fundera gärna en stund på vad som kan bli bättre och kom gärna med förslag på verksamheter som du tycker skulle vara värdefulla att ha tillgång till.

Även om detta år varit speciellt så vill jag till sist i detta sista nummer av Runskriften för i år ändå önska dig och de dina en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR

med hopp om en bättre tid.

Hälsningar

Anders

Styrelsen ser följande övergripande inriktning för vår verksamhet våren 2021

Detta under förutsättning att myndigheternas beslut och rekommendationer kan följas.

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.



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

- Bridge sker fortsättningsvis på nätet
- Backgammon
- Torsdagssoffa / Träffpunkt
- Temakvällar
- Månadsmöten
- Resor

Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte.

Välkomna till vårt årsmöte den 23 februari 2021, klockan 13:00 i Västerhaninge församlingshus.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga senast en vecka före årsmötet samt finnas tillgängliga på vår hemsida.

Då vi inte med säkerhet vet idag om det är praktiskt möjligt arbetar styrelsen med följande alternativa lösningar.

- Vi skjuter upp årsmötet till en tidpunkt då det på ett säkert sätt kan genomföras utomhus eller då smittskyddsläget så tillåter
- Vi genomför årsmötet per capsulam, det vill säga styrelsen skickar e-post till de som uppgivit e-post och post till övriga medlemmar med förslag till olika årsmötesbeslut och låter medlemmarna skicka in sina svar

I bägge alternativen distribueras årsbokslut, verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budget till samtliga medlemmar via mejl eller tillhandhålls fysiskt.

Styrelsen återkommer i frågan efter att ha värderat de olika alternativen och tagit fram förslag till beslut om vägval.

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.*

Utgångspunkter inför vårens verksamhet i SPF Seniorerna Runstenen 2021

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 8 personer (tillfälligt)

SPF Förbundet

- Följ FHM rekommendationer
- Fysiska möten bör ske utomhus så långt som möjligt
- Möten inomhus bör undvikas men kan ske i mindre grupper (max 8 personer) där lokaler medger distansering
- 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".*

Aktiviteter

Gubbröra och Temakvällar

är benämningen på den samling av manliga medlemmar i Runstenen som träffas varannan onsdagskväll. Vi har hittills bara träffats i Villan för att spontant prata om det som händer i samhället just nu men träffarna kan utvecklas i den riktning som deltagarna själva anser vara intressant.

När vi pratat så att våra strupar är knastertorra brukar vi återställa vätskebalansen med ett glas öl alternativt ett glas vin. Stämningen brukar vara hög och en mängd världsproblem finner sin lösning vid våra träffar.

Alla får vara med och trots namnet "Gubbröra" är även damer hjärtligt välkomna. Vi träffas onsdagar jämna veckor klockan 18.30 och runt 21 brukar vi dra oss tillbaka nöjda med alla kloka slutsatser som framkommit under kvällen.



Från gruppen "**Festfolket**" har ett meddelande rörande gruppens planer för den närmaste framtiden inkommit. Gruppen låter meddela att på grund av de osäkerheter som för närvarande råder med avseende på Coronapandemins spridning och volym, kommer Temakvällarna tills vidare att ligga nere.

Gruppen beklagar djupt detta, men inser stundens allvar och att det inte kan anses vara försvarsbart att utsätta föreningens medlemmar för de risker som ett omedelbart återupptagande av verksamheten skulle kunna innebära.

Då någon uppgift om datum för pandemins avslut inte kommit till Festfolkets kännedom, står det skrivet i stjärnorna när den saknade aktiviteten kan återuppväckas. Trots det tråkiga dagsläget ger medlemmarna i "Festfolket" inte upp utan jobbar oförtrutet vidare för att finna en lösning så snart det är möjligt. Vi hoppas alltså komma igång under våren 2021 när FHM rekommendationer ger oss möjlighet.

Tjejpatrullen

Vi planerar att ses någon eller ett par gånger på vår respektive höst.

Tanken är att vi tar oss till någon lämplig plats och besöka någon trevlig restaurang och äta lunch tillsammans klockan 1300.

Allt avgörande är idag vilka rekommendationer som FHM ger. Självklart följer vi dessa.

Om du är intresserad att ingå i Tjejpatrullen kan du vända dig till mig ingerdewendel@telia.com eller per telefon 08-500 30654

Inför varje tänkt aktivitet skickar jag ut information.

Inger de Wendel

Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad: 20:00 kronor/person.

Tid: klockan 12.30 - 14.30

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Vi börjar, om möjligt den 11 januari 2021.

Café Villan

Eva Lindgren

Välkommen till sopplunch/Träffpunkt

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00.

Kostnad 40:00 kronor/person.

Sopplunchen pausar under första kvartalet 2021

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Ulla Garpenhag

Resor

Vi räknar tyvärr inte med några utlandsresor under första halvåret 2021 på grund av rådande situation. Men de tidigare förslagen till resor under 2020 nämligen Albanien och Nordtyskland finns kvar i våra tankar om möjligt senare under 2021.

Vi hoppas kunna genomföra våra dagsresor (Norrköping respektive Avesta) i maj respektive augusti månad.

Likaså avvaktar vi möjligheter till vår resa för den "äldre-äldre" samt studiebesök.

Vi hoppas i aprilnumret av Runskriften veta mera om förutsättningarna.

Månadsmöten

Några månadsmöten genomförs inte första kvartalet 2021 på grund av rådande situation.

När det gäller årsmötet i februari, se särskild information i denna tidning (sid 5).

För perioden april-augusti 2021 återkommer vi i kommande nummer.

Nyårsfirande vid Villan

Det blir tyvärr inget nyårsfirande vid Villan på nyårsafton på grund av rådande situation.

Vi får hoppas komma igen den 31 december 2021.

Kommittén

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 inklusive kaffe. Eventuell litteraturkostnad tillkommer

Cirklar	Cirkelledare	Tel	Start (prel)
Aktie och fond A*	Olof Söderqvist	070 374 5938	13 jan
Aktie och fond B*	Olof Söderqvist	070 374 5938	Oklart
Akvarell, "Ochra"	Margareta Närlund	073 969 0146	20 jan
Backgammon	Pelle Pettersson	070 594 1678	Paus
Boule	Stig Sandberg	073 141 6354	Paus
Bowling	Leif Munters	070 736 1509	Paus
Bridge	Bror Wahlberg	070 485 474	Digitalt
Bridge nybörjare	Kerstin Engqvist	070 550 4253	Digitalt
Bridge forts	Inge Larsson	070 171 0461	Digitalt
Datautbildning	Inge Larsson	070 171 0461	Paus
Data bildbehandling	Bo Johansson	500 307 54	11 jan
Data nybörjare	Rolf Gunnarsson	070 563 7232	11 jan
Engelska lätt	Eva Thoren	500 277 56	Paus
Engelska forts.	Andy Sutton	070 765 6224	13 jan
Historia	Jan Reimann	073 514 8466	13 jan
Matlagning	Karel Hertogs	072-517 1935	Våren
Konstcirkel 1	Elsbeth Johansson	076 946 6240	8 jan
Konstcirkel 2	Gerd Lillieroth	0732 633 614	15 jan
Litteratur 1	Anne-Lie Ullman	070 466 9644	27 jan
Litteratur 2	Solveig Hasselqvist-Ax	070 600 9088	12 jan
Målarcirkel	Christina Hansson	070 968 6169	Paus
Tai chi	Ulla Söderqvist	500 269 78	Paus
Teckning	Jennie Gustafsson	070 588 0236	Paus
Vävning	Christina Hertogs	070 312 1698	13 jan

*Oklarheten för "Aktie och fond B" består i antalet intresserade medlemmar. Vid fler intresserade än tidigare kan en cirkel "B" starta.

Samtliga studiecirklar exklusive Bridge och Backgammon genomförs på tider och i lokaler enligt tidigare scheman. Avstämning ska ske med vår samordnare Margareta Närlund så att inte för många grupper är i Villan samtidigt. Maximalt kan i skrivande stund 8 personer träffas i största lokalen för att distansering kan hållas. I övrigt anpassas gruppens storlek till lokalens möjligheter

Till cirkelledare och övriga som vill disponera lokal i villan

Lokalbokningspärmen är borta och har ersatts av Google kalender. Denna kalender hittar du på föreningens hemsida 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. Ni ombeds kontrollera att tiderna är korrekt inlagda.

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* tel: 0704 568606

lena.vilmar@hotmail.com tel: 0708 789970

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 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

Tidplan för utgivning Runskriften 2021

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen , vecka
Nr 1 Runskriften	11 december 2020	3
Nr 2 Runskriften	5 mars	12
Nr 3 Runskriften	6 augusti	34
Nr 4 Runskriften	5 november	47

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.

Vi uppmanar dig som är lite praktisk och gillar trädgårdsarbete att verkligen höra av dig till Bert Gyll.

bertgyll40@gmail.com eller mobil 073-7385165

Underhållsdag i villan den 14 maj 2021, 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.

Mejla till 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.

Välkommen till praktiskt arbete och god gemenskap. Enklare förtäring serveras.

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, lana.vilmar@hotmail.com

Hej alla medlemmar i Runstenen!

I ett tidigare nummer av Runskriften berättade vi om gruppen som höll på att bildas för att söka vägar att nå medlemmar som sällan eller aldrig deltar i våra aktiviteter. Gruppen har i skrivande stund träffats 4 gånger under sommaren och hösten. På fotot här bredvid kan du se vilka vi är och vad vi heter.

Vi vill hitta vägar att motverka den ofrivilliga ensamhet som kan drabba oss lite till mans under livets olika skeden och Coronapandemin har satt allt på sin spets. Runstenen är en livaktig förening och många medlemmar har genom åren fått nya vänner genom att delta i våra aktiviteter. Vi vill nu förnya oss! Vi efterlyser Dig! Vi vill få kontakt!

Vi vill hitta nya kamrater, aktiviteter och kanske även mötesplatser. Nu är vi begränsade i vad vi kan göra men det är nu vi kan planera inför framtiden. Vad skulle du helst vilja göra? Vi behöver veta mera för att kunna satsa på rätt saker. Vi har en del egna förslag som vi skulle vilja få respons på.

Vad sägs om en grupp för klassisk musik, eller en grupp som lyssnar på 60-tals musik. En livsberättargrupp, något om "Konsten att bli gammal"! Kanske en fiskeklubb? Eller handarbetscafé?

Vi kommer med början i december ringa runt till slumpmässigt utvalda personer så vi kan få höra era synpunkter men vi är väldigt tacksamma om ni själva hör av er till någon av oss.

I Villan, som är vår huvudsakliga mötesplats bedriver vi nu och framöver viss verksamhet. Måndagscaféet är öppet varje vecka mellan 13.00 – 15.00. Ett flertal av våra cirklar är igång men vi har satt ett tak på högst 8 personer vid ett och samma tillfälle, för närvarande.

Följande cirklar hälsar ytterligare några deltagare välkomna:

Engelsk konversation, Konstcirklarna, Aktie och fonder, Akvarell och Målarcirkeln, Bridge samt Historia. Kontakta respektive cirkelledare om du är intresserad.

Vi hörs!

Hälsningar från oss alla i gruppen!

Ilona, Ewa, Inger, Andy, Kjell, Hans, Lars



Våra telefonnummer är:

Hans Bildsten	0706773539
Ilona Björk Bovin	0705618040
Ewa Skårman	0704531042
Kjell Svensson	0707882850
Lars Åkesson	0703543425
Andy Sutton	0707656224
Inger de Wendel	0708655807

*På bilden bakre raden från vänster: Hans Bildsten, Kjell Svensson, Lars Åkesson, Andy Sutton.
Framre raden från vänster: Inger de Wendel, Ilona Björk Bovin och Ewa Skårman.*

Program Daglediga i Lidakyrkan - Våren 2021

Med reservation för att ändringar kan ske p g a pandemin

Onsdagen den 21/4 *"En arkitekthistorikers vilja att värna om det gamla men också inspireras av det moderna"* Martin Rörby, Arkitekthistoriker, TV programprofil, författare

Onsdagen den 5/5 *"Vad har världens konflikter med oss att göra"*
Joakim Wohfeil, Policyrådgivare Konflikt och Rättvisa, Diakonia

Onsdagen den 7/4 *"Landets fordonsflotta fossilfri 2030. Är detta möjligt?"*
Robert Collin, motorjournalist på Aftonbladet, krönikör

Onsdagen den 2/6 *"Brott och straff på Södertörn"* Maria Landin, Antikvarie

Onsdagen den 16/6 *"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.

Hjärt- och lungräddning

Vi arbetar för att stärka beredskapen för att vid behov kunna rädda liv med hjärt- och lungräddning, inom vår verksamhet. Det handlar om vår nuvarande kunskap, behov av utbildning, information, skyltar och stöd i form av olika appar.

Vi kommer inte i detta läge att satsa på någon form av hjärtstartare då hjärt- och lungräddning är ett koncept med många ingredienser och att enbart förlita sig på en hjärtstartare räcker inte. Detta enligt våra kontakter med Hjärt-och lungfonden.

Monika Ekström yggan65@gmail.com kommer att i styrelsen hålla ihop arbetet.

Följande appar kan vi rekommendera att du laddar ner i din mobil som stöd om tex ett hjärtstopp sker i din närhet.



Första hjälpen
Rädda hjärtat

WANTED

Personer till en Biblioteksgrupp

I Villan finns en bokhylla där föreningens medlemmar kan lämna böcker som kan vara av allmänt intresse. Verksamheten har pågått under många år och bokhyllorna är nu fulla och behöver rensas för att nytillkommet material ska kunna tas emot. Vi söker personer med intresse för att ansvara för verksamheten och utveckla möjligheterna att ta emot och presentera böcker som finns tillgängliga i Runstenens bibliotek.

Vi har också skapat en möjlighet att lämna tidningar som kan vara intressanta för andra, till ett eget bibliotek. Naturligtvis kräver även den verksamheten någon som tar hand om och gallrar i det material som skänkts av medlemmarna.

Är detta något för dej?

Anmäl dej då till Jan Reimann på adressen:

janzon.1718@gmail.com

Personer som kan hjälpa till med mindre Snickeriuppgifter och installationer

I Villan dyker då och då upp behovet av smärre förändringar i möblemang och liknande. Vi söker dej som är beredd att rycka in och hjälpa till när det handlar om att göra småjobb som syftar till att göra verksamheten bättre. Det kan handla om att anskaffa och montera möbler, flytta hyllor i skåp och liknade.

Ser du detta som något som du kan tänka dej att delta i?

Anmäl dej då till Jan Reimann på adressen

jazon.1718@gmail.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/Hemsidesansvarig/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 (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 1, 2021 utkommer vecka 3.

Deadline för bidrag till Runskriften är **senast 11 december 2020**
på mejladress anders.ohlander@outlook.com och janzon.1718@gmail.com