

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 2 - mars 2023



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Bridge i Villan</i>	5
<i>Cirklar</i>	6-7
<i>Digital delaktighet i vardagen</i>	8
<i>Folkhälsoveckan, Funktionärsträff</i>	9
<i>Grillkvällar, Gubbröra</i>	9
<i>Handarbetscafé, Julbordsresa</i>	10
<i>Månadsträffar, Måndagscafé</i>	11
<i>Promenadgrupper</i>	12
<i>Resor och utflykter</i>	12-13
<i>Tänkbara resor 2024</i>	14-15
<i>Silltrutarna</i>	15
<i>Sommarlunch, Sopplunch</i>	16
<i>Surströmming, Träffpunkt</i>	16
<i>Temakvällar, Tjejpatrullen, Underhållsdag</i>	17
<i>Vårlunch, Vävstuga, Zumba</i>	18
<i>Hemsida, Villa Runstenen, Viktiga telefonnummer</i>	19
<i>Litteraturcirkel</i>	20

Ordföranden har ordet



Hejsan!

Våren är här nu åtminstone enligt meteorologiska utgångspunkter nämligen att efter den 15 februari har temperaturen varit över noll minst 7 dygn i streck.

Våren är en härlig tid.

Välkommen in i ett nytt verksamhetsår. I och med vårt årsmöte den 28 februari 2023 lämnade vi ett år fyllt av verksamheter för att gå in med friska tag i ett nytt.

Vi lever i en orolig värld på många sätt och då kan en mötesplats som vår vara ett ställe för trygghet, glädje och gemenskap. Det är glädjande att se att vår Villa sjuder av liv och rörelse de flesta dagarna i veckan. I vår kommande verksamhetsplan prioriterar vi

sådan som leder till att vi **"behåller medlemmar, får nya medlemmar och kan 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. Vi tar gärna emot förslag och idéer som kan locka såväl gamla som nya medlemmar.

I april månad kommer vi åter att starta upp **"Digital vardag"**. Det är en kurs där det ges möjlighet att träna på vardagsteknik och använda sin smartphone i stället för datorn eller paddan. Vi möter tekniken men också nytan av att använda den. Vi lär oss behärska den för att underlätta i vardagen. Det kan bli svårt för alla som inte behärskar de nya digitala verktygen och risken finns att dessa personer ohjälpligt blir efter. Men vi kan aldrig acceptera ett samhälle som diskriminerar.

För en tid sedan var jag, Janne Reimann och Margareta Sutton på en information rörande den framtida Velfärdsutvecklingen i vårt land. Vart är vi på väg när det gäller våra möjligheter till vård och omsorg? Här ger digitaliseringen en annan dimension än den jag nämnt ovan.

Utgångspunkten är att staten, regionerna och kommunerna idag inte har och inte heller imorgon kommer att få tillräckligt med pengar, personalresurser och kompetenser för alla de välfärdsinsatser som kommer att krävas. Och att vi pensionärer blir allt fler och också allt äldre. Och här räknar man med att digitaliseringen blir en allt viktigare del av den framtida välfärden för att lösa dessa problem och för att kunna effektivisera verksamheten.

Vi tycks gå mot en komplex framtid när det gäller vår **velfärdsutveckling**.

Vi seniorer behöver insikter om vad som pågår nu och perspektivet framåt samt kunskap om vad som driver dessa förändringar.

Men vi behöver också som en viktig seniorrörelse göra vår röst hörd i välfärdsfrågorna, främst i alla våra kontakter med kommunen. Det gäller i hög grad vård- och omsorg men också frågor som kan beröra vår vardag, exempelvis bostäder och kommunikationer.

Tre viktiga frågor att ställa och reflektera över

- Hur ser vi seniorer på den framtida digitaliseringen av vård- och omsorgsservicen?
- Hur ser vi på att mer vård- och omsorgsservice skall ske i hemmet?
- Har vi fått den information vi behöver för att kunna rusta oss för vårt seniorliv i framtiden? I de fall du kommit i kontakt med digitala lösningar, har du fått tillräcklig information om innehåll och hantering?

Det var en intressant dag som gav många tankar och reflektioner som vi tar med oss in i vårt övergripande arbete. Vi får fundera på om detta ämne skulle kunna vara ett inslag i något lämpligt forum i vårt programutbud.

Till sist. Vi gläds över att få vara en mötesplats och en social arena i denna del av Haninge kommun. Inte minst i dessa tider då många mötesplatser försvinner har vi en extra viktig roll att fylla.

Vi kan göra skillnad!

Vårliga hälsningar

Anders



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2023

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

Telefon • 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: janzon.1718@gmail.com

Tel 073 514 84 66

Mona Rigamonti, Kassör

E-post: mona.rigamonti@ownit.nu

Tel 073 821 29 94

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

Claes Sperling

E-post: claes.sperling@gmail.com

Tel 070 779 6282

Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

Thomas Hansell,

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

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.

Tidplan för utgivning Runskriften 2023

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen , vecka
Nr 3 Runskriften	4 augusti 2023	34
Nr 4 Runskriften	3 november 2023	47
Materialet skickas på mejladress <i>anders.ohlander@outlook.com</i>		

Aktiviteter

Boule

Stig Sandberg, 073 141 63 54. **Tisdagar och torsdagar kl. 10.30** varje vecka.
Om aktiviteten kan genomföras är beroende av väder och vind.

Bridge i Villan

Allt fler av föreningens medlemmar har anammat möjligheten att vara med och spela bridge. Utbildning och spel erbjuds på flera nivåer, från nybörjare till avancerade spelare. Det är stimulerande att utveckla sitt spel utifrån den egna nivån mot högre höjder. Detta engagemang bidrar till såväl minnesträning som hjärngympa i en trevlig gemenskap.

Om du redan är en bridgespelare så är du välkommen att pröva på för att sedan förhoppningsvis komma med i vårt gäng.

Ta kontakt med någon av ledarna för mer information.

Tävlingsbridge torsdagar

Robert Modlitba, 070 845 42 59.

Torsdagar varje vecka kl.09.00 -12.00.



Bridge – fortsättning med utbildning och spel

Kerstin Engquist, 070 550 42 53 och Inge Larsson, 070 171 04 61.

Tisdagar varje vecka kl. 09.00 - 12.00

Grundkurs för nybörjare och Kurs i budgivning

Kersti Hansell, 070 660 80 01. Båda kurserna genomförs torsdagar varje vecka kl. 13.00 - 15.00 Som nybörjare introduceras du fortlöpande under terminen.

Sommarbridge i Villan

Hans Collin, 070 513 13 51.

Sällsksapsbridge tisdagar kl.09.00 -12.00

Deltagarkostnad/termin: 100kr

Cirklar

Anmälan till studiecirkel görs till cirkelledaren. I övriga frågor som dubbleringar eller förslag till nya cirklar kontakta Kersti Hansell, kerstihansell@gmail.com eller tel. 070 660 80 01.



Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges.

Deltagarkostnad/termin: 100kr inkl. kaffe för studiecirklar och övriga aktiviteter där ingen kursavgift anges.

Eventuella litteraturkostnader med mera kan dock tillkomma.

Aktie / fond VT 23 – Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Vår målsättning är att få en bättre ekonomi som pensionärer.

Aktier och aktiefonder, som kan vara intressanta att satsa på, diskuteras. Vi följer vad som skrivs i pressen kring aktier. Den största behållningen har vi av våra diskussioner. Vi träffas onsdagar udda veckor kl. 09.30-11.45. Cirkeln avslutas för den här terminen den 10 maj 2023.

Nya deltagare är varmt välkomna.



Akvarell Ochra och Umbra VT 23 – Margareta Närlund, 073 969 01 46.

Kom så hjälper vi dig med vilka verktyg du behöver. Det finns plats för dig också, vi har kul! Gänget målar akvarell efter eget kunnande och inspiration, dricker kaffe och har en social samvaro. Träffarna är onsdagar udda veckor mellan kl. 10.00 – 13.30. Vi avslutar cirkeln för den här terminen den 26 april 2023.



Bridge- Lär dig grunderna – Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Nya deltagare välkomnas torsdagar kl. 13.00 – 15.00. Vi avslutar för terminen den 11 maj 2023. Se vidare info på sid 5.



Bildbehandling nybörjare – Bo Johansson, 070 326 49 99

Med hjälp av fotoprogrammet Photoshop Elements har vi lärt oss förbättra våra foton avseende skärpa, kontrast, ljussättning mm. Vi digitaliserar gamla pappersfoton och diabler, som vi sedan tagit bort fläckar och repor på.



Dator för nybörjare – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Kursen vände sig till noviser eller de som ville uppdatera sina kunskaper. Träffarna är på måndagar kl. 10.00 -12.00 och fortsätter varje vecka fram till den 3 april.

Digital delaktighet i vardagen – Marita Larsson, 070 791 04 11.

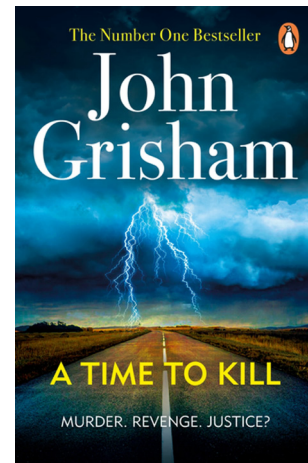
Cirkeln omfattar fyra träffar. Se vidare info på sid 8.



Engelska fortsättningskurs VT 23 – Andy Sutton, 070 765 62 24.

Här får du kan träna din förmåga att läsa och prata engelska. Vi har läst George Orwells ANIMAL FARM. Kommande bok är A TIME TO KILL av John Grisham. Vi diskuterar också ämnen som deltagarna i gruppen föreslår.

Vi träffas udda måndagar kl. 10.30 – 12.00 och avslutar terminen den 19 juni.



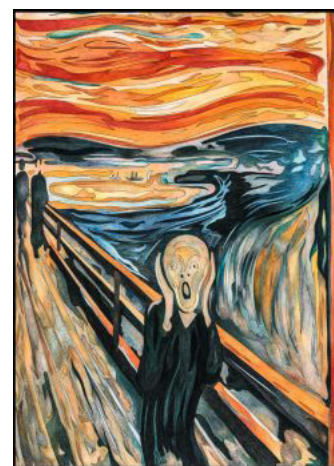
Historia VT 23 – Jan Reimann, 073 514 84 66.

Historia, är inte bara berättelser om gamla kungar. Deltagarna delger cirkelledaren vad de vill berätta om för de övriga och när det är en lämplig tidpunkt att genomföra framträdandet. Vi träffas onsdagar jämna veckor kl.10.00 -12.00 och avslutar denna termin den 31 maj.

Konstcirkel – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

Vi tittar på och diskuterar konstverk från olika tidsepoker för att lära oss och förstå. Varannan träff besöker vi pågående intressanta konstutställningar i vår närhet.

Varannan fredag udda veckor träffas vi i SPF Villan och den 26 maj kl.09.45 – 12.00 är terminens sista träff.



Litteratur 1 – Anne-Lie Ullmann, 070 466 96 44.

Litteraturcirkeln träffas följande onsdagar kl.13.00 -15.00 den 29 mars, den 26 april och avslutar för terminen den 31 maj.

Litteratur 2 – Solveig Hasselqvist - Ax, 070 600 90 88.

Vi träffas en gång i månaden och väljer gemensamt en bok som vi läser till kommande tillfälle. Vår målsättning är att varje år läsa en klassiker och en bok av årets Nobelpristagare. Sedan blir det böcker som vi har läst eller hört talas om.

Litteraturcirkeln fortsätter tisdagen den 4 april och tisdagen den 2 maj kl.13.00 - 15.30.

Litteratur 3 – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40 och Barbro Linton 070 473 52 25.

När vi träffas diskuteras senast lästa bok och vi väljer tillsammans nästa bok att läsa. Alla bidrar i diskussionerna och har läst den bok som vi ska diskutera.

Litteraturcirkeln fortsätter tisdagen den 11 april och tisdagen den 9 maj kl.13.00 - 15.00.



Målarträffen – Christina Hansson 070 968 61 69.

Vi målar, ritar, inspirerar varandra och har en trevligt en trevlig fikastund tillsammans. Minst en gång per termin åker vi på ett studiebesök till en aktuell konstutställning. Målarcirkeln fortsätter varje fredag fram till den 5 maj kl. 09.45 – 12.00. Nya deltagare är varmt välkomna.



Digital delaktighet i vardagen med början den 18 april 2023

Syftet är att bli mer delaktig i den digitala vardagen.

I denna kurs finns möjlighet att träna på vardagsteknik och använda din smartphone istället för datorn. Du får lära känna din smartphone både utvändigt och invändigt, använda telefonens viktigaste inställningar och grundappar. 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.

Förkunskaper

Denna kurs vänder sig till dig som har en **android smartphone**(ej iphone) och som känner sig lite osäker eller vill repetera hur du kan hantera din mobiltelefon på bästa sätt.

Kursledare: Marita

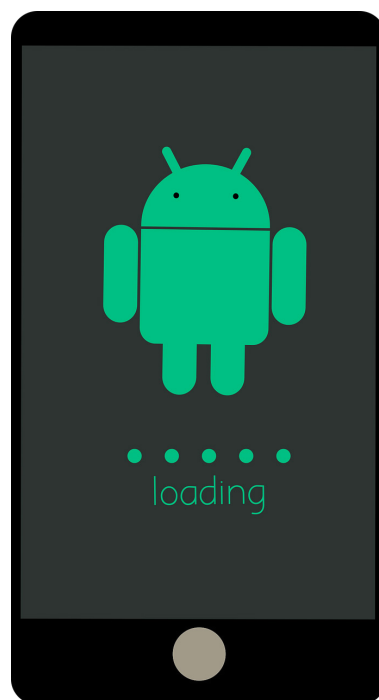
Assistent: Bill Larsson

Kurslängd: 4 ggr

Kl 15.30-18.00

Tisdag 18/4, Torsdag 20/4

Tisdag 25/4, Torsdag 27/4



Plats: Villa Runstenen, Västerhaninge

Medtag: Ta med din Androida smarphone (ej iphone) och laddare

Anmälan görs direkt till cirkelansvarig: Marita Larsson 070 791 04 11

marita_l_larsson@hotmail.com

P.S Vi ser gärna att du anmäler dig även om kursen är fullbokad. Vid avbokningar kontaktar vi dem som finns på väntelistan och vi ser då även en anledning att anordna fler kurser.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Boka in Årets Folkhälsovecka den 8 – 12 maj 2023

Vi planerar för många olika aktiviteter under veckan. Detaljerat program kommer senare i vår.

Förra året innehöll veckan bland annat cykeltur boule, fågelskådning, meditation och sittgympa

Funktionärsträff

Samtliga funktionärer i föreningen inbjuds till en träff den 16 maj 2023, klockan 12.00.

Plats: Församlingshuset Västerhaninge

Särskild inbjudan kommer att skickas ut i god tid.

Välkommen
Styrelsen

Grillkvällar sommaren 2023

Detta är en benämning på de förlustelser som utbryter vid vissa speciella tillfällen sommartid. Upplägget är, att föreningen består med en tänd grill, sittplatser i trädgården samt med tallrikar, bestick och glas. Sådant som ska grillas respektive hållas i glasen medföres av gästen själv.

Platsen för detta evenemang är Villans trädgård, belägen, Stationsvägen 30.

Under sommaren 2023 kommer grillkvällar att arrangeras vid följande tillfällen:

9:e juni, 23:e juni, 7:e juli, 21:e juli, 11:e augusti, 25:e augusti, 1:a september, och 15:e september. Vi börjar klockan 17.00.

Gubbröra helt utan ansjovis

Gubbröra har vi kallat den verksamhet som går av stapeln i Villan vissa onsdagskvällar. Verksamheten består i att intresserade träffas över en öl eller ett glas vin och pratar om sådant som kan vara dagsaktuellt eller intressant av annan anledning. De onsdagar som är aktuella framöver är: 5:e april, 19:e april, 3:e maj, 17:e maj och 31:e maj. Vi börjar klockan 18.30 och slutar när vi tycker att det är dags att gå hem, vanligtvis omkring klockan 20.30.



Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 5 april 2023 klockan 14.00 -16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 31 maj.

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



Julbordsresa

Nu tycker ni säkert att vi är ute väldigt tidigt med denna resa. Men det beror på att Viking Rosella inte längre trafikerar Kapellskär. Nu erbjuder Viking Line enbart ordinarie turer Stockholm Mariehamn (dagstur) eller dygnsturer Mariehamn eller Åbo. Då kan man i december äta sitt julbord på dessa turer. Men då kostar tex dagsturen från 700 kr per person och uppåt. Någon buss som hämtar och kör ombord erbjuds inte. Buss får man boka separat.

Detta har gjort att vi i resegruppen i stället vill erbjuda en julbordsresa Västerhaninge- Grisslehamn- Eckerö t o r tisdagen den 5 december 2023 med Eckerölinjens fartyg.

Vi åker buss från Västerhaninge Centrum klockan 11.45 till Grisslehamn. Båten avgår klockan 15.00. Vi är åter i Västerhaninge ca klockan 22.00.

Priset är ca 550 kr per person för buss, båt och julbord exklusive dryck.

Om vi blir fler än 30 personer kommer priset att reduceras något.

Vi har preliminärt bokat denna julbordsresa. Dock måste vi i god tid avboka om antalet anmälningar blir lägre än 30. Därför går vi ut redan nu och ber er som är intresserade att preliminärt boka er.

Detta sker senast den 30 april 2023 till Anna-Greta Terborch
anna.terborch@gmail.com eller mobil 070 552 33 09.

Välkommen att anmäla dig!

Resegruppen Anna-Greta Terborch Anders Öhlander

Månadsträffar våren 2023

Månadsträffen den 28 mars, klockan 13.00

"Svenska fyrar och fyrar i Östersjön"

Magnus Rietz, författare och fotograf sedan 40 år. Medverkat i flera TV program under 2022.

Vi får möta alla stora svenska fyrar från Malören i norr till Nordkoster i väster, alla har något att berätta om sin historia. Vi får också möta fyrar kring Östersjön och det unika att han fått fotografera på ryska öar i Finska viken, något han är ensam om.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 25 april, klockan 13.00

"Sväng och doft av New Orleans"

New Orleans trio, Hans Hultman-Boye, Olle Nilsson och Gerhard Johansson.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 30 maj, klockan 13.00

Vårlunch (se sidan 18 i denna tidning)

Dagens gäst Amelia Adamo berättar om sitt liv och arbete.

Amelia Adamo är en legend och ikon inom journalistbranschen.

Hon är chefredaktör och känd bl a för att hon startade magasinet Amelia.

Hon har fått åtskilliga priser för sina insatser.

Lokal: Församlingshuset, Kyrkvägen 7

Månadsträffen den 29 augusti, klockan 13.00

Ingas brev från Etiopien

Ingas man Bo var 1945 anställd på ABA i Stockholm. Där arbetade också Carl Gustaf von Rosen. Von Rosen hade fått uppdraget av Etiopiens kejsare Haile Selassie att bygga upp en militär flygskola i landet.

Bo blev Carl Gustafs närmaste man och familjen Virving kom att bo i Bishoftu i Etiopien mellan 1946 - 1956. Under de tio åren skrev Inga regelbundet brev till sin syster Tyra i Stockholm.

Om detta berättar Pia och Björn Virving.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

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 (ej 10 april) och fortgår under året.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

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 2023, klockan 10.30

Vi utgår från Blomsterhandeln i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 14 personer som har promenerat tillsammans i snart två 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 2023 med utgångsläge Krigslida station.

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad kl. 07.30 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 och utflykter 2023

23 augusti Arkösund och Aspöja

Vi besöker den vackra platsen Arkösund i Östergötlands skärgård. Där möter Gunnar upp med sin båt och tar oss på en tur ut till Aspöja. På Aspöja får vi en 30 minuters promenad över ön till Helens restaurang där vi kommer att äta vår måltid. Vi får också lära känna öns historia. Efter att ha varit i havsluften är vi åter på fastlandet i Arkösund och påbörjar vår resa hem.

Pris: 550 kr/person

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 06.45. Avresa kl. 07.00. Hemkomst ca kl.18.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 1 juli 2023 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Priset kommer att vara 550 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 21 juli 2023.

5 september Gamla och nya Uppsala

Denna utflykt är en kombination av ett gratiserbjudande till de allra äldsta i föreningen (ca 15 - 20 personer) och resterande platser till övriga medlemmar (ca 40 - 35 personer). Resan är utformad i första hand som en "bussguidning" vilket betyder att vi har med oss en guide i bussen som berättar om staden och dess sevärdheter. Vi stannar upp ibland på särskilda platser en lite längre stund. Vi börjar vår tur i Gamla Uppsala. Efter ca en halvtimme kommer vi redan att äta vår måltid på restaurang Odinsborg. Vi kommer att serveras en kolgrillsbuffé som är vida känd i staden. Sedan styr vi färden till Uppsala och dess centrala delar och tar del av stadens "pärlor". Vi kommer att stanna vid Domkyrkan och göra ett besök där. Efter turens slut vänder vi åter hemåt.

Pris: 500 kr/person

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 08.30. Avresa kl. 09.00. Hemkomst ca kl.17.30. Anmälan till denna resa skall ske senast den 21 juli 2023 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Priset kommer att vara 500 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 12 augusti 2023

11 oktober Gävle och Forsbacka

Året avslutas med att vi besöker Gävle. Först får vi en guidad visning av Sveriges fängelsemuseum i staden. Ett av de första fängelserna i Sverige som uppfördes efter en stor fängelsereform i början av 1800-talet. Därefter kommer vi att besöka Gävleborgs länsmuseum och ta del av tre våningars visningar. Här finns fasta- och tillfälliga konstutställningar, keramik, kulturhistoria mm. Vi får guidade visningar. Sedan styr vi färden till Forsbacka Vårdshus som har anor från 1700-talet. Vi får en historisk berättelse av krögaren själv. Därefter bjuds vi på en god måltid. Sedan går färden hemåt.

Pris: 575 kr

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 06.45. Avresa kl. 07.00. Hemkomst ca kl. 19.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 31 augusti 2023 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Priset kommer att vara 575 kr/person. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 15 september 2023.

Tänkbara resor framöver under 2024 - intresseanmälan

Vi vill från resegruppen undersöka hur stort intresset är inför 2024 när det gäller lite längre resor och utanför Sverige. Som läget är i vår omvärld har vi legat lite lågt med denna typ av resor då vi uppfattat att intresset kanske inte är så stort. Men nu vill vi ändå lägga fram några förslag som har inkommit och se om vi kan förverkliga en eller flera nästa år.

Så vi ber dig som har ett intresse av någon eller några resor nedan att du hör av dig till Anna-Greta Terborch på mejl anna.terborch@gmail.com eller mobil 0705523309 senast den 31 maj 2023. Det handlar alltså inte om en definitiv anmälan utan bara om du kan ha ett intresse för att vi skall försöka anordna resan.

Resa till Åland

Vi anordnar en bussresa till Åland via båt från Grisslehamn.

Vi besöker bland annat ett ölbryggeri och destilleri, Kastelholms museum, Bomarsunds fästning, Smakbyn, Senses trädgård och Västerö rökeri. Vi bor en natt på hotell.

Prisidé: 3 500 - 4 000 kr per person

Resa till Finland

Vi syr ihop en resa tillsammans med Silja Line eller Viking Line till tex Hangö, Finlands sydligaste stad.

En tvådagarsupplevelse genom södra Finland. På programmet båtresan, övernattning på hotell, måltider, besök Fiskars, museibesök, konsert, shopping mm.

Prisidé: 5 000 - 6 000 kr per person

Resa till Danmark

En rundresa Själland – Fyn – Jylland under fem dagar. Vi besöker bland annat Louisiana konstmuseum, Odense – HC Andersens museum och Domkyrkan, Århus och Skagen.

Prisidé: 8 000 – 9 000 kr per person

Resa till Estland – 2 nätter

Båt till Tallinn. Buss och guide möter i hamnen.

Två nätter på hotell

Sightseeing i Tallinn och sedan fortsätter färden mot Haapsalu (den så kallade Estlandssvenskarnas huvudstad, Hapsal)

Besök i biskopsfästningen/ borgen, Aibolands museum (Estlandssvenskarnas museum) och på Ilon Wiklands museum

Nästa dag antingen ett besök på Hiumaa (svenska – Dagö) med den historiska fyren Köpu eller till Pärnu.

Åter i Tallinn och ett besök i svenska Sankt Mikaelskyrkan och dess museum, alternativt promenad i den gamla stadsdelen eller ett besök på Okupations museum

Prisidé: ca 9 000 – 10 000 kr

Resa till Polen

År 2015 gjorde ett antal medlemmar i vår förening en resa i Östra Polen som var mycket uppskattad. Det har under en tid funnits idéer om en rundresa i västra Polen under ca 5 dagar. Tex besöka Gdansk, Bydgoszcz, Szczecin och Poznan.

Om tillräckligt stort antal är intresserade får vi ta in förslag på mer detaljerat innehåll och pris.

Prisidé: 8 500 – 9 500 kr

OBS! Vi har inte tagit in helt genomarbetade offerter för innehåll och pris utan studerat olika aktörers erbjudanden på öppna marknaden och gjort jämförelser.

Vi tror att det krävs ca 30 deltagare för respektive resa för att den skall bli av. Vi kan komma att samarbeta med någon annan förening för att komma upp i minsta antalet deltagare.

Vi är tacksamma om så många som möjligt uttalar sitt eventuella intresse så vi kan påbörja vår planering och prioritering för 2024.

Välkomna att höra av er!

Resegruppen

Anna-Greta Anders

Silltrutarna

Ett varje år återkommande tillfälle till festligheter är det evenemang som blivit känt under namnet "Silltrutarna". Det inträffar den 6:e dagen i juni månad och startar klockan 17.00. Föreningen tillhandahåller kokt potatis och deltagarna medför övriga erforderliga tillbehör för att en högtid i sillens tecken ska kunna genomföras. För de som till äventyrs inte uppskattar att inta sill, finns grillen tänd. En dag då vi firar Sverige och Sillen.

Sommarlunch i Villan den 5 juli, 2023, 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 2023

på telefon 070 937 30 50 eller på mail m.sutton27@hotmail.com

Sopplunch

Soppluncher varje torsdag mellan klockan 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 1 juni

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.
Om vi inte lyckas få fler funktionärer kanske vi måste begränsa dessa
verksamheter eller i värsta fall lägga ner.
Så hör av dig om du kan göra en insats ibland.

Surströmming

Nu upprepar vi förra sommarens succé - surströmming för surströmmingsälskare - torsdagen den 17 augusti kl 17.00. För det facila priset 90 kr får du surströmming, potatis, lök, tunnbröd, smör och ost samt kaffe och kaka. Andra tillbehör och dryck tar var och en med sig.

Anmälan till Eivor senast den 12 augusti på adressen eivor.ulín@gmail.com eller telefon 070 320 83 33.

I första hand mejl, i andra hand sms och i tredje hand telefon.

Tillgången till platser är begränsad till 20 personer

Träffpunkt - Församlingshuset

Haninge Kommun har en träffpunkt i Församlingshuset, Kyrkvägen 7 i Västerhaninge.

Den är öppen måndagar, tisdagar och onsdagar mellan klockan 10.00 - 15.00. Det finns möjlighet till fika och olika programinslag.

Temakvällar

Syftet med våra kvällar där vi serverar en två rätters middag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner.

Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälan 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 resterande temakväll under våren är:

31 mars serverar vi en fiskrätt

Anmälan den 27 mars kl 08.00 - 28 mars kl 18.00

28 april då vi server en rätt med köttfärs

Anmälan den 24 april kl 08.00 - 25 april kl 18.00.

Det blir ingen temamiddag under maj eftersom vi i närtid har både vårlunch och "Silltrutarna". Varmt välkomna klockan 17.00!

Anmälan till Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon.

Tjejpatrullen

Tjejpatrullens aktiviteter är för närvarande på paus. Vi har inte lyckats få någon att ställa upp och ta ansvar tillsammans med den huvudansvarige för verksamheten. Om möjligheter öppnar sig kommer alla som tidigare deltagit i verksamheten att få en inbjudan till "någon hemlig" och trevlig utflykt. Hör av dig om du är villig att hjälpa till!

Däremot kommer vi att samla alla som tidigare deltagit i verksamheten för att samtala om den fortsatta inriktningen och hur intresset ser ut om kommande innehåll och omfattning. Den träffen kommer att ske under våren och särskild inbjudan kommer att skickas ut.

Underhållsdag i villan lördagen den 20 maj 2023, 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 10.00 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe med något

till allt på föreningens bekostnad. Mejla gärna till thomas.hansell@bredband.net 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

Vårlunch i församlingshuset Västerhaninge tisdagen den 30 maj 2023, klockan 13.00

Vi som jobbar med den gläder oss att kunna bjuda på en god, vacker och välsmakande måltid. Priset är 250 kr/person för mat, dryck och underhållning.

Antalet platser är begränsat till 80 personer.

OBS! Anmälan sker senast onsdagen den 12 maj 2023

till Mona Rigamonti mona.rigamonti@ownit.nu eller mobil 073 821 29 94.

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

Dagens gäst Amelia Adamo berättar om sitt liv och arbete.

Amelia Adamo är en legend och ikon inom journalistbranschen.

Hon är chefredaktör och känd bland annat för att hon startade magasinet Amelia.

Hon har fått åtskilliga priser för sina insatser.

Varmt välkomna



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

Vi är en grupp som dansar

Zumba i Bygdegården

varannan fredag kl.10.00-11.00

Intresserad av att prova på?

Kontakta Monika Ekström

yggan65@gmail.com eller

072 399 01 31

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.hansell@bredband.net

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 Haninge kommun, beskriv ditt ärende så får du kontakt med rätt person.

Litteraturcirkel - Tycker du också om att läsa böcker?

Det gör nämligen vi som ingår i någon av de tre litteraturcirklar som för närvarande pågår inom föreningen.

Vad gör vi och hur går det till att vara deltagare? Vi väljer gemensamt en bok som vi har hört talas om i radio/TV eller har läst om i någon tidning. Vi träffas en gång i månaden och läser även en bok över sommar- och juluppehållet för att vi ska kunna diskutera en bok även vid första terminstillfället. Det brukar bli livfulla diskussioner där vi delar våra intryck och reflektioner med varandra. I den cirkel jag leder har vi som ambition att varje år läsa ett alster av aktuell Nobellpristagare och även en klassiker. Vi brukar även göra en trevlig utflykt som har anknytning till en författare vi har läst. Vi har just avslutat Per-Anders Fogelströms Stockholmsserie och kommer i vår gå en guidad vandring i kvarteren på Söders höjder.

Nu är det dessvärre så att våra tre cirklar är fullsatta och därför vill jag uppmuntra de som är intresserade att vara med i en cirkel att starta en ny.

Jag ställer gärna upp med råd och stöd vid starten om så önskas.

Solveig Hasselqvist-Ax - Mobil 070 600 90 88 - solvind998@hotmail.com

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-Related 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.



GULA
FLÄCKEN

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
390:-

