

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - augusti 2023



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Bridge i Villan</i>	5-6
<i>Cirklar</i>	6-9
<i>Digital vardag</i>	9
<i>Gubbröra, Handarbetscafé</i>	10
<i>Julbordsresa, Julmingel och marknad</i>	11
<i>Månadsträffar, Måndagscafé</i>	11-12
<i>Promenadgrupper</i>	12-13
<i>Planerade resor</i>	13
<i>Dagsresa</i>	14
<i>Sopplunch</i>	14
<i>Temakvällar</i>	14
<i>Tjejpatrullen</i>	15
<i>Underhållsdag i villan</i>	16
<i>Vägstuga, Zumba, Haningedagen</i>	16
<i>Motionssvar</i>	17
<i>Hemsida, Villa Runstenen, Viktiga telefonnummer</i>	18
<i>Träffpunkt församligshuset</i>	19

Ordföranden har ordet



Hej alla vänner!

Vi har alla på något sätt ett förhållande till vad tid är och hur vi upplever den. När detta skrivs har vi hunnit in i augusti månad och en större del av sommaren har gått. Eller fortsätter den ännu en tid? Det händer ju lite nu och då att vi får uppleva en fin sensommar en bit in på hösten. I dessa tider med klimatförändringar vet man inte riktigt hur det blir. I sommar har vi tagit del av rapporteringen i media om värmerekord i stora delar av Europa, USA och Australien. Vissa länder har fått ofantligt med regn med stora översvämningar som följt. Stora skogsbränder har också härjat.

Här hemma har vi upplevt en fin sommar både i maj och juni samt en normal "svensk-sommar" i juli med regn, sol, blåst, kyla och värme i en salig blandning. Jag hoppas att du mitt i allt detta har kunnat njuta av tillvaron. Alla har tyvärr inte haft det så bra och några har drabbats av sjukdom eller sorg. Dem tänker vi särskilt på.

Jag läste häromdagen om en farfar som kom att prata med sitt barnbarn om vad en stund är.

"Farfar, hur lång är en stund? En stund, mitt barn, är en liten del av dagen och dagen är en del av veckan som är en liten del av året. Och ett år är en stund av hela livet. Förstår du? Nej, men jag vill ha godis nu och inte om en stund"

Kanske något att fundera och reflektera över hur vi tar vara på våra stunder som en del av livet.

Även om det varit sommar så vi haft många verksamheter i gång. Måndagscaféet har pågått varje måndag med relativt många besökare och möjligheten att sitta ute i vår trädgård vid Villan har varit en extra krydda. Promenadgrupperna har fortsatt att göra sina upptäckter ute i naturen. Boulegänget har svettats vid banorna för att försöka slå den "lille".

Grillkvällarna har varit välbesökta och deltagarna har njutit av de fina sommarkvällarna. Bridgefolket har varit i full gång i Villan och på nätet.

I juli samlades ett tjugotal "äldre-äldre" till en härlig sommarlunch i Villan.

Det har också arrangerats några spontanaktiviteter, bland annat en utflykt till Utö respektive Häringe Slott med ett 15-tal deltagare vid varje tillfälle. Några besökte även en konsert i Österhaninge kyrka.

I detta nummer av Runskriften kan du se vad som sker framöver av gamla och nya aktiviteter. Ett brett utbud att botanisera bland. Välkommen att ta del av det som mest intresserar dig.

Och som vanligt vill jag peka på vikten av att vi alla uppmuntrar människor att bli medlemmar i vår fina förening. Ju fler vi blir desto starkare blir vår röst i samhället men vi säkrar också kontinuiteten i föreningen och behovet av resurser.

Välkommen in i höstens verksamhet!

Anders

PS. Något som oroar mig lite i sommar var budskapet om att godisklassikern mums-mums ska sluta tillverkas efter 90 år. Minskad efterfrågan och bristande lönsamhet var skälen till kommande beslut. Vilda protester har nu fått tillverkaren att darra på manschetten. Jag har skrivit under uppropet.



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2023

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

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 2023/2024

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen , vecka
Nr 4 Runskriften	3 november 2023	47
Nr 1 Runskriften	8 december 2023	1/2024
Nr 2 Runskriften	1 mars 2024	12/2024
Materialet skickas på mejladress <i>anders.ohlander@outlook.com</i>		

Aktiviteter

Boule

Tisdagar och torsdagar kl.10.30 -12.30 varje vecka spelas det boule på banan intill SPF Villan. Stig Sandberg är kontaktperson och nås på 073 141 63 54. Väder och vind avgör om aktiviteten kan genomföras.

Bridge i Villan

Det spelas mycket bridge i Villan, allt från nybörjarbridge till tävlingsspel. Det erbjuds utbildningar och spel på skilda nivåer. Målsättningen är att alla medlemmar, som är intresserade av bridge, ska känna sig välkomna och kunna delta på sin spelnivå. Det ska naturligtvis också finnas möjlighet att utveckla sitt spel. Förutom nuvarande upplägg med vidareutbildning och spel på tisdagsförmiddagar kommer en grupp att ägna sig åt fördjupad utbildning med olika teman på eftermiddagen.

Grundkurs för nybörjare och Kurs i budgivning fortsätter och likaså tävlingsbridgen på torsdagarna.

För mer information kontakta vår samordnare för bridgen, Inge Larsson, 070 171 04 61.

Tävlingsbridge torsdagar

Robert Modlitba, 070 845 42 59.

Torsdagar varje vecka kl.09.00 -12.00.

Bridge – fortsatt utbildning och spel

Kerstin Engquist, 070 550 42 53

Tisdag varje vecka kl.09.00 – 12.00



Grundkurs för nybörjare och kurs i budgivning

Inge Larsson, 070 171 04 61

Båda kurserna genomförs torsdagar varje vecka kl.13.00 – 15.00.

Nybörjare välkomnas och utbildas fortlöpande under terminen.

Bridge – fördjupad utbildning med olika teman

Hans Collin, 070 513 13 51

Kerstin Engquist, 070 550 42 53

Björn Husén, 070 810 50 20

Anita Sandberg, 070 766 28 61

Tisdagar varje vecka kl.13.00 – 15.00

Deltagarkostnad/termin: Tävlingsbridge 100 kr, Grundkurs 100 kr, Övrig utbildning och spel 100 kr.

Cirklar

Anmälan till studiecirkel görs till cirkelledaren om inte annat anges.

I övriga frågor kring 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: 100 kr inkl. kaffe för studiecirklar och övriga aktiviteter där ingen kursavgift anges.

Eventuella litteraturkostnader med mera kan dock tillkomma.

Önskemål har framförts om träffar för att släktforska, ackompanjera till gitarr, prova viner eller konversera på enkel engelska. Du har kanske ett intresse av något som du vill dela med andra och/ eller leda en grupp. Hör av dig till Kersti

Aktie/fondcirkel HT 23 – Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

Här diskuterar vi kring aktier och aktiefonder som kan vara intressanta att satsa på, men även sådana som vi kanske ska avvakta med eller sälja. Vi följer vad som skrivs i pressen kring aktier men den största behållningen har vi av våra diskussioner. Vår målsättning är att få en bättre ekonomi som pensionärer. Nya deltagare är varmt välkomna. Träffarna är onsdagar varannan vecka mellan kl.09.30 -11.45. Vi startar 13 september och avslutar i december.



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

Vi är ett gäng som målar akvarell efter eget kunnande och inspiration, dricker kaffe och har en social samvaro. Nya medlemmar välkomnas. Vi har kul och det finns plats för dig också. Kom så hjälper vi dig med vilka verktyg du behöver. Vi startar onsdagen den 30 augusti och träffas varannan vecka fram till den 6 december. Tiden kl.10.00 till ca 13.30.

Bildbehandling påbyggnad - Bo Johansson, 070-326 49 99

Ny cirkel startar måndagen den 11 september kl. 12.30 – 15.00. Cirkeln omfattar 10 träffar, och pågår varje vecka.

Vi arbetar med programmen Adobe Photoshop Elements 2023 och Adobe Photoshop Premiere 2023.

Förutom behandling av enstaka bilder kommer vi lära oss skapa bildspel, redigera egna videon mm.

Förutsättning för deltagande är grundläggande kunskaper i bildbehandling. (Exempelvis tidigare deltagit i cirkeln "Bildbehandling nybörjare")

Anmälan kan ske till Bo Johansson helst före 31 augusti 2023 E-post: johansson.bib@gmail.com eller telefon: 070 326 49 99



Bridge - Lär dig grunderna - Inge Larsson, 070 171 04 61

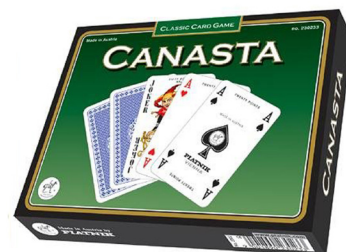
Nya deltagare välkomna torsdagar kl.13.00- 15.00. Se vidare info på sid 6.

Canasta - Annelie Dahlin, 073 392 39 92

Canastaspelet fortsätter onsdagar kl.13.00 - 16.00 och vi välkomnar också nya spelare.

Första sammankomst onsdagen den 16 augusti och därefter varje vecka. Nya spelare introduceras i det sydamerikanska kortspelet, får lära sig spelets regler och taktik. Att spela Canasta är ett trevligt sätt att umgås på och dessutom bra hjärngympa och minnesträning.

Canasta med fyra spelare är spelets bästa och populäraste form men två, tre, fem eller sex spelare har kvar det mesta av spelets grundprinciper och spänning. Canasta är inte så komplicerat som bridge. Välkommen att pröva på.



Dator för nybörjare – Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32

Ny cirkel startar måndagen den 11 september kl.10.00 -12.00. Cirkeln omfattar 10 träffar, och pågår varje vecka. Kursen bygger på deltagarnas egna önskemål att använda datorns basprogram till mer än att betala räkningar och e-posta.



Engelsk diskussionscirkel – Andy Sutton, 070 765 62 24

Vi fortsätter med vår engelska diskussionscirkel till hösten med start måndagen den 25 september kl.10.00 -12.00 . Vi träffas varannan måndag.

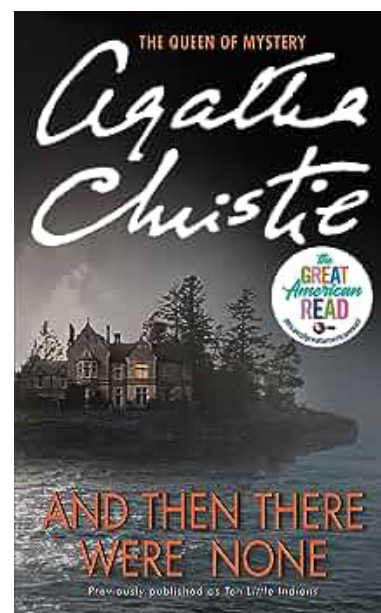
Under hösten kommer vi att läsa Agatha Christies roman, "And Then There Were None".

Vi läser en del av boken till varje möte, läser högt för varandra och diskuterar boken. Vi kan också ta upp andra ämnen som vi kommit överens om. Det finns plats för fler i gruppen. Obs! Det är inte en introduktions kurs. En viss färdighet i engelska är bra att ha.

Nivån av kunskap i gruppen är varierande och vi är mycket generösa mot varandra.

Välkommen med ditt intresse anmälan till Kersti Hansell, kerstihansell@gmail.com eller telefon 0706608001.

Kursledare: Andy Sutton



Historia HT 23 – Jan Reimann, 073 514 84 66

Historia, tänker många, det är ju bara berättelser om gamla kungar och liknande, men där tänker man i vårt fall helt fel. Historiecirkeln har upplägget att utgå från ett tomt schema som innefattar träffar varannan onsdag. Nästa steg är att deltagarna talar om för cirkelledaren vad de vill berätta för deltagarna samt när det är en lämplig tidpunkt att genomföra framträdandet. Vi har jobbat efter den principen i drygt tio år och innehållet har varit högst varierande, både till tid och till innehåll.

Tycker du att vårt sätt att hantera historien känns lockande så är du välkommen med dina bidrag. Vill du veta mer så kontakta jan.reimann@glocalnet.net. Börjar onsdagen den 6 september kl.10.00 -12.00 och fortsätter varannan vecka.

Klassisk musik cirkel i höst - Andy Sutton, 070 765 62 24

Onsdagen den 27 september kl. 13.00 -15.00 startar en studiecirkel i klassisk musik.

Klassisk musik kan delas upp i olika perioder från Medieval (1150- 1400) genom Renässansen (1400 – 1600), Baroque (1600 – 1750), Klassisk (1750 – 1830), Romantik (1830- 1920) och nutids musik. Vi kommer att gå genom varje period utifrån Andys cd samling. Till varje möte gör en deltagare en kort presentation av den tonsättare vi kommer att lyssna till. Vi har en fika paus och har då möjlighet att diskutera musiken vi har lyssnat till. Vi kanske besöker en konsert under hösten. Längden på möten kan vara olika beroende på vad det är på musik vi lyssnar till. Tiden kan dra över med andra ord. Om du är intresserad i klassisk musik eller bara nyfiken, så anmäl dig till cirkeln.



Vi kommer att träffas varje onsdag hemma hos Andy Sutton, Ribby Allé 94, Västerhaninge. Antal deltagare är begränsad till 6-7 personer.

Om du är intresserad att delta i cirkeln kan du anmäla ditt intresse till Kersti Hansell på kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01.

Konstcirkel – Elsbeth Johansson, 076 946 62 40

Vi tittar på och diskuterar konstverk från olika tidsepoker för att lära oss och förstå. Vi besöker pågående intressanta konstutställningar i vår närhet. Inga krav på kunskap, men däremot ett stort konstintresse krävs. Varannan fredag udda veckor träffas vi i SPF Villan med början fredagen den 18 augusti kl. 09.45- 12.00. Vi brukar göra utflykt varannan gång.

Litteratur 1 - Annelie Ullmann, 070 466 96 44

Vi träffas en gång i månaden och väljer gemensamt en bok som vi läser till kommande tillfälle. Litteraturcirkeln börjar onsdagen den 30 augusti kl.13.00 - 15.00 och fortsätter följande onsdagar den 27 september, den 25 oktober och den 29 november.

Litteratur 2 - Solveig Hasselqvist, 070 600 90 88

Som målsättning har vi att varje år läsa en klassiker och någon bok av årets Nobelpristagare. Sedan blir det böcker som vi har läst om eller hört talas om. Litteraturcirkeln börjar söndagen den 3 september kl.11.00 - 13.30. Den fortsätter därefter följande tisdagar, den 3 oktober kl.13.00 - 15.30, den 7 november och den 5 december.



Litteratur 3 – Barbro Linton, 070 473 52 25

När vi träffas diskuterar vi den senast lästa boken och vi väljer tillsammans nästa. Alla ska bidra i diskussionerna och ha läst den bok som vi ska diskutera. Cirkeln börjar tisdagen den 12 september kl. 13.00 -15.00 och fortsätter följande tisdagar den 10 oktober, den 14 november och den 12 december. Nya deltagare välkomnas.

Målarträffen – Christina Hansson 070 968 61 69

Vi målar, ritar, inspirerar och har en trevlig fikastund tillsammans. Vi hjälper dig gärna att komma igång med lämplig teknik om det är länge sedan du höll i en pensel eller ritpenna. Målarcirkeln börjar fredagen den 1 september kl. 09.45 – 12.00 och fortsätter varje fredag till 24 november.

Välkommen till en fortsättning av digital vardag och våra datorer

Syftet är att bli mer kunnig i den ”digitala vardagen.”

Vi träffas för att tillsammans träna på vardagsteknik och användning av våra smartphones samt se vilka kopplingar vi kan ha till våra datorer. Du får lära känna din smartphone både ”utvändigt och invändigt” samt använda telefonens viktigaste inställningar och de vanligaste apparna. 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.

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

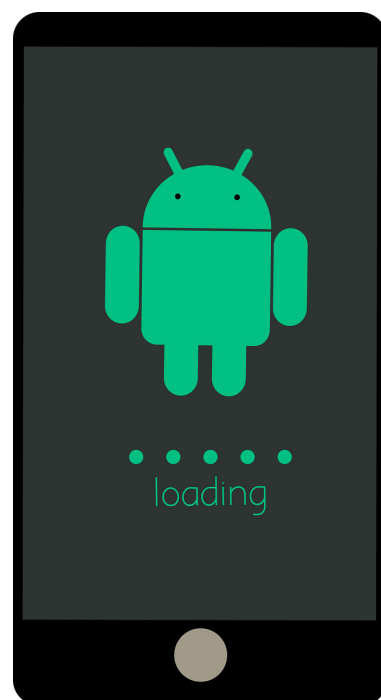
Rolf Gunnarsson kommer att vara ”spindeln i nätet” och leda verksamheten.

Vi söker nu intresserade som gärna vill delta och vi planerar att börja i september/oktober på tid som gruppen själva bestämmer.

Anmäl dig därför till Rolf Gunnarsson på mejladress rolf.gu@telia.com eller på mobilnummer 070 563 72 32 **senast den 10 september 2023.**

Välkommen!

Rolf Gunnarsson



Gubbröran

Gubbröran är en träffpunkt som vi haft under några år. Ett antal män har samlats över ett glas öl eller vin ett par gånger per månad och pratat om sådant som varit dagsaktuellt eller känts intressant.

Träffarna har varit uppskattade och samlat ett tiotal personer per gång.

Efter pandemin har gubbröran inte återhämtat sig och intresset har minskat. Vi vill därför försöka ta reda på vad som behöver förändras för att en fortsättning ska kännas meningsfull.

Styrelsen har därför beslutat att tills vidare "sätta Gubbröran på paus". Vi kommer under tiden ta kontakt med både tidigare deltagare och ett antal andra medlemmar för att få ett underlag att jobba vidare med. Först därför återkommer vi med information om Gubbrörans framtid.

Styrelsen



Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 6 september 2023 klockan 14.00 -16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 13 december.

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 trivsam 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 från Grisslehamn till Eckerö, Åland

Tisdagen den 5 december 2023 åker vi på julbordsresa till Eckerö på Åland. Vi åker buss från Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, klockan 11.45 till Grisslehamn. Båten avgår sedan klockan 1500. Vi är åter i Västerhaninge ca klockan 2200. Antalet platser är begränsat till 50 personer.

Priset är 525 kr per person för buss, båt och julbord exklusive dryck.

Definitiv **anmälan skall ske senast den 31 oktober 2023** till Anna Greta Ter-Borch anna.terborch@gmail.com eller mobil 070 552 33 09.

Välkommen att anmäla dig!

Resegruppen

Anna Greta Ter-Borch Anders Öhlander

PS Du som anmält ditt intresse tidigare måste nu också anmäla dig definitivt.

Julmingel och marknad

Välkommen till julmingel och marknad fredagen den 15 december 2023, klockan 14.00 i Villan.

Här kommer våra medlemmar att sälja sina tillverkade alster.

Bröd, hantverk och mycket annat. Julglögg och pepparkakor finns att köpa.

Meddela gärna Inger de Wendel ingerdewendel@telia.com eller mobil 070 865 58 07 om du har något du vill sälja.

Månadsträffar hösten 2023

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

Månadsträffen den 26 september, klockan 13.00

"Sjung tillsammans med oss"

Camilla Dahlin och Lisa Bengter, Soundflowers.

Lisa är gudabenådad pianist och körledare för flera körer. Camilla är en fantastisk sångare och allsångsledare. De turnerar över hela världen med en bred repertoar.

Det sägs att man blir väldigt glad av att få sjunga med dem.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 24 oktober, klockan 13.00

"Ingen människa är sällskapssjuk! Behovet av gemenskap är inget sjukligt, utan ett signum av vår mänsklighet"

Mötesplatsers möjligheter till att bryta ensamhet.

Föreläsaren, författaren och prästen Daniel Hafner, Huddinge

Vad gör man om man hamnar i ensamhet och sorg om man till exempel förlorar en partner eller drabbas av sorg av andra skäl? I Huddinge startades en herrklubb på initiativ av en Ronnie Fernström som förlorat sin fru och som kände sig därefter vilsen och ensam. Tillsammans med prästen Daniel Hafner samlas idag ett 20-tal män och delar sina erfarenheter samt gör mycket roligt tillsammans. Klubben har blivit mycket populär och fått mycket uppmärksamhet i TV och press. Hur kan vi i vår förening lära oss något av det som händer i Huddinge och på vårt sätt utveckla vår verksamhet och nå de människor som kanske behöver ett sammanhang att gå till?

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11

Månadsträffen den 28 november, klockan 13.00

"Autumn leaves"

Johanna Martell och Michael Weiter

Ännu en gång har vi glädjen av att få lyssna till det musikaliska paret.

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 och fortgår under året.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson 070 758 34 88 Katarina Karlsson 070 725 06 92

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, 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 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 073 514 84 66

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

Planerade resor 2024

Vi planerar för två lite längre resor under 2024. Nämligen följande.

Konst och Historia med en natt på hotell – Hangö, Finlands sydligaste stad

En tvådagarsresa genom södra Finland som bjuder på fantastiska upplevelser och möten.

När? Planerat till den 20 – 23 maj 2024

Pris? Ca 7 000 kr per person

På programmet?

- Resa med Viking Line från Stockholm
- Två övernattningar ombord
- Guidning två dagar i Finland
- Rundturer, shopping och utställningar i Fiskars
- Trerätters lunch i Fiskars
- Museibesök i Ekenäs
- Boende på hotell en natt
- Rundtur med lunch i Hangö
- Besök på Wiurila gård med fika
- Pianokonsert i Hirvensalo

Ålandsresa med övernattning

När? 19 – 20 augusti 2024

Pris? Ca 4 000 kr per person

På programmet?

- Bryggeribesök
- Kastelholms museum
- Bomarsunds fästning
- Smakbyn, Senses trädgård och Västerro rökeri m fl
- Övernattning på hotell i Mariehamn
- Sighseeing i Mariehamn
- Måltider under hela resan

Vi kommer att i senare nummer av Runskriften presentera ett detaljerat program samt slutliga kostnader per resa.

Vi hoppas på ett stort intresse för respektive resa. Vi behöver bli minst 30 personer per resa.

För resegruppen

Anna-Greta Ter-Borch Anders Öhlander

Vår dagsresa hösten 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 konstupställningar, 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. 0645. Avresa kl. 0700. Hemkomst ca kl. 19.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 8 september 2023 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 20 september 2023.

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag fr o m den 7 september mellan klockan 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 14 december.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson 070 758 34 88

Katarina Karlsson 070 725 06 92

**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.

Temakvällar

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

Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föranmälan 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 midnatten, 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.

Vi träffas i SPF Villan fredagar kl 17.00

29 september serverar vi en rätt med renskav.

Anmälan den 25 september kl 08.00 - 26 september kl 18.00.

27 oktober serverar vi en fiskrätt.

Anmälan den 23 oktober kl 08.00 - 24 oktober kl 18.00.

24 november serverar vi en höstgryta.

Anmälan den 20 november kl 08.00 - 21 november kl 18.00.

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

Vid eventuella frågor hör gärna av dig till Solveig Hasselqvist-Ax, solvind998@hotmail.com eller telefon 070 600 90 88

Tjeipatrullen

Den 8 juni träffade Ilona, Janne och Anders ca 15 personer från Tjeipatrullen. Det var de som kom för att diskutera framtiden för den aktiviteten sedan Inger de Wendel av sagt sig fortsatt ledarskap.

Vi gick laget runt för att efterhöra vad var och en hade för önskemål om en eventuell fortsättning. Vi var alla överens om att antalet personer som finns listade på Tjeipatrullen är så många att det inte längre är möjligt att ordna aktiviteter på ett smidigt sätt.

Vid mötet åtog sig några av deltagarna att på försök hitta några intressanta utflykter och bjuda in till dessa för att se hur det skulle falla ut.

Den aktivitet som samlade flest deltagare var båtresan till Utö där 13 "tjejer" deltog. Två andra aktiviteter blev inte av på grund av för få anmälda och ytterligare en aktivitet erbjöds i början av augusti med några deltagare. Ytterligare aktiviteter kan komma framöver.

Så är situationen i skrivande stund.

Vi behöver nu fundera på hur vi ska gå vidare. Den tidigare s.k. Tjeipatrullen kan i bästa fall ersättas av en eller helst flera nya aktiviteter med medlemmar-
nas önskemål som utgångspunkt.

Meningen på sikt är att om vi får i gång "ett utbud av aktiviteter" att alla "tjejer" skall ha möjlighet att visa sitt intresse.

Vi återkommer med ny information när vi genomfört ytterligare ett antal samtal med berörda. Parallellt kommer också samtal att genomföras kring Gubbröras framtid. Kanske vi ibland kan mötas tillsammans.

Anders och Ilona



Underhållsdag i villan lördagen den 16 september 2023, kl 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 16 september, kl 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

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 kl 10.00.

Välkommen du också!

Mona Rigamonti

0738 21 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

0723 99 01 31



Haningedagen

Haningedagen arrangeras den 16 september 2023 mellan kl 11.00-16.00

På Poseidons torg och i Eskilsparken i Handen.

På programmet förutom olika utställare så uppträder bland annat Molly Hammar, Niklas Strömstedt, Oscar Zia och Jelassi.

Program för barn. Matprovning i Eskilsparken.

Motionssvar

På årsmötet i februari 2023 behandlades en motion från Hans Collin ang. "Stoppa avgiftshöjningarna och redovisa hur föreningens kapital ska användas".

Årsmötet beslutade i enlighet med styrelsens förslag:

Styrelsen får i uppdrag att belysa föreningens ekonomi i ett bredare perspektiv samt göra en analys av risker och möjligheter kommande år. Med detta som grund ska styrelsen tillsammans med verksamhetsansvariga ta fram en policy för hur avgifter ska tas ut i verksamheten. Uppdragets resultat ska redovisas för medlemmarna i Runskriften nummer 3 – 2023.

Styrelsen har nu berett ärendet och lämnar följande svar:

Styrelsen har gått igenom intäktssidan och ser inga större risker de närmaste tre åren. Vi utgår från att medlemsantalet bibehålls på nuvarande nivå samt att de kommunala bidragen är relativt sett oförändrade. På utgiftssidan bedöms att det är en låg risk då vi själva beslutar om våra kostnader. I vår bedömning om framtiden har vi antagit att inga radikala förändringar av hyran är aktuella. Skulle de kommunala bidragen försvinna täcker vårt banktillgodohavande de fasta utgifterna under två år.

Underlag har inhämtats från samordningsansvariga. Slutsatsen är att dagens avgifter som bygger på självkostnadsprincipen är rimlig. Styrelsen ser också att det är viktigt att fortsätta funktionärssatsningen då det är dessa personer som möjliggör föreningens fina verksamhet. Det är också angeläget att stödja nya verksamheter med igångsättningskostnader liksom att stödja pågående som har behov av exempelvis ny utrustning.

Hur kostnaderna till distrikts- och riksförbund kommer att utvecklas har vi inte kännedom om idag. Vår medlemsavgift har legat still under senare år och det är styrelsens inriktning att den inte ska höjas, något som kommer alla medlemmar tillgodo. Årsavgiften fastställs av årsmötet.



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 webbmater 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.

Träffpunkt församlingshuset

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

Den är öppen måndagar, tisdagar och onsdagar mellan kl 10.00 - 15.00.

Det finns möjlighet till fika och olika programinslag.



Nora Glass



Utflykt till Tornberget



Bussresa



Påväg till Eskilstuna

Några händelser att komma ihåg

Underhållsdag vid Villan

16 september

Haningedagen

16 september

Dagsresa till Gävle och Forsbacka

11 oktober

Julbordsresa Eckerölinjen

5 december

Jullunch i Villan

12 december

Julmingel och marknad i Villan

15 december

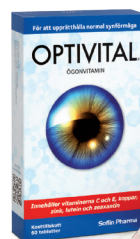
NYHET!

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 till-skott 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!

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
390:-



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26