

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 4 - november 2023



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge i Villan</i>	5-6
<i>Cirklar</i>	7-9
<i>Digital vardag</i>	9
<i>Frön och planton, Handarbetscafé</i>	10
<i>Månadsträffar, Måndagscafé</i>	11
<i>Promenadgrupper</i>	12
<i>Planerade resor</i>	12-16
<i>Sopplunch</i>	16
<i>Temakvällar, Damernas (Tjejpatrullen)</i>	17
<i>Underhållsdag, Vävstuga, Zumba, Villa Runstenen</i>	18
<i>Bedrägerier, Medlemsregister, Hemsida</i>	19

Ordföranden har ordet



Hejsan!

"Minns i november den ljuva september". September i år var verkligen ljuvlig. I flera dagar var det upp till 25 grader varmt, strålande sol och fina kvällar med fantastiska solnedgångar. Men sedan närmade sig hösten obevekligt även om vi hade hoppats på att lite "septemberkänsla" ändå blev kvar. Varje år frågar man sig "var tog sommaren vägen". Hur fort kan verkligen tiden gå?

På något sätt har höstmörkret fört oss bakom ljuset.

Vad jag förstår är att tid är det som måste finnas så att inte alla händelser inträffar samtidigt.

Men härligt att tänka att även hösten är en del av livet. Vi behöver de olika årstiderna för att få omväxling av olika slag för att kunna uppskatta saker och ting på ett genuint sätt. I grunden mår vi inte bra av att ständigt göra och uppleva samma saker. Jag gillar höstens färger, den höga luften och känslan av att få "packa ner" vissa saker för att så småningom längta till att "plocka upp" dem igen. Naturen dör för att ge liv igen.

Väl medveten om att inte alla håller med om detta.

I vår förening har det inte varit någon "nerpackning". Tvärtom. Det sjuder av liv och våra aktiviteter flyter på och nya kommer till. Det görs ett fantastiskt arbete för att maskineriet skall fungera.

Vi gläds över ett dryga 35-tal nya medlemmar under året som gått. Vi känner saknad över de som lämnat oss av hälsoskäl, flyttning eller som gått bort.

Vi kan inför 2024 se att många av våra verksamheter fortsätter som vanligt.

Några utvecklas för att möta aktuella förväntningar och nya kommer till. Kanske någon sätts på paus eller läggs ner.

Styrelsen har tillsammans med ett par av våra stödpersoner diskuterat hur vi kan bli bättre på att få våra nya medlemmar att känna sig välkomna i vår förening likaså hur vi bemöter personer som för första gången kommer till någon av våra aktiviteter. Vi tror att vi kan bli mycket bättre på detta. Viktigt att alla känner sig välkomna.

Utöver våra verksamhetsgrenar är det angeläget att vi även påverkar våra politiker och tjänstemän i Haninge kommun i viktiga äldrefrågor. Det gör vi bland annat genom våra representanter Margareta Sutton och Jan Reimann som deltar i Haninge kommuns pensionärsråd (HKP). Vi samarbetar också med övriga seniororganisationer i Haninge i syfte att stärka de äldres totala betydelse.

Om du har generella frågor eller synpunkter rörande äldrefrågor som du vill att vi ska ta upp - kontakta gärna våra företrädare ovan. Finns du som känner extra mycket för dessa frågor och vill göra en insats, hör gärna av dig. Till sist vill jag säga ett stort tack till alla som stödjer vår verksamhet på olika sätt inte minst våra fantastiska funktionärer. Utan allas engagemang skulle det inte fungera. Nu siktar vi framåt mot 2024.

Välkommen in i ett nytt år och till vår fina mötesplats.

Hösthälsningar

Anders



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, Ledamot

E-post: claes.sperling@gmail.com

Tel 070 779 6282

Stödfunktioner till styrelsen

Medlemssekreterare/Förbundsförsäkring/Villaansvarig/Uthyrning

Thomas Hansell,

E-post: thomas.l.hansell@gmail.com

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

Kersti Hansell, samordningsfrågor cirklar m m

E-post: kerstihansell@gmail.com

Tel 070 660 80 01

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 1 Runskriften	8 december 2023	1/2024
Nr 2 Runskriften	1 mars 2024	12/2024
Nr 3 Runskriften	2 augusti 2024	34/2024
Nr 4 Runskriften	1 november 2024	47/2024

Materialet skickas på mejladress ***anders.ohlander@outlook.com***

Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte.

Välkomna till vårt årsmöte den **27 februari 2024, klockan 13.00.**

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Dagordning och övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga i god tid före årsmötet samt finnas tillgängliga på vår hemsida.

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 fortsätta med 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.

Grundkurs för nybörjare

Nybörjarutbildningen startar torsdagen 18 januari kl.13.00 -15.00

För att kursen skall starta krävs det minst 4 deltagare.

Anmälan till Inge Larsson, tel. 070 171 04 61

Kurs i budgivning

Träning i budgivning startar torsdagen 18 januari kl.13.00 -15.00

Anmälan på messenger Eftermiddagsgrupp torsdagar

Ansvarig Kerstin Engquist

Bridge – fortsatt utbildning och spel

Tisdag varje vecka kl.09.00 - 12.00 med start 16 januari

Anmälan på messenger Tisdagsbridge SPF

Ansvariga Kerstin Engquist och Inge Larsson

Tävlingsbridge torsdagar

Robert Modlitba tel. 070 845 42 59

Torsdagar varje vecka kl.09.00 - 12.00 startar 18 januari

Anmälan på messenger SPFs Torsdagstävling

Bridge – fördjupad utbildning med olika teman

Hans Collin tel. 070 513 13 51

Kerstin Engquist tel. 070 550 42 53

Björn Husén tel. 070 810 50 20

Anita Sandberg tel. 070 766 28 61

Tisdagar varje vecka kl.13.00 -15.00 med start tisdagen 16 januari.

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



Cirklar



SPF Runstenen erbjuder Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Den etablerade verksamheten med studiecirklar ger Dig möjlighet att tillsammans med andra berika Dig inom ett flertal olika ämnesområden. Deltagaravgiften 100 kr per termin inkluderar kaffe vid varje sammankomst. Kostnader för material eller litteratur kan tillkomma.

Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges. Du anmäler Ditt intresse direkt till cirkelledaren. På övriga frågor svarar Kersti Hansell, som Du når på kerstihansell@gmail.com eller på tel. 070 660 80 01.

Förutsättningar för att kunna öka utbudet av cirklar är att vi är fler ledare, som vi vill dela med oss av våra intressen till andra. Har Du önskemål om något speciellt så kan vi säkert hjälpas åt. Tveka inte att komma med idéer.

Är du intresserad av att titta på och diskutera konstverk från olika tidsepoker samt besöka konstupställningar? **Konstcirkeln** träffas varannan fredag udda veckor med början fredagen den 19 januari kl.09.45 - 12.00. Varannan gång gör man utflykter. Cirkelledare är Elsbeth Johansson, tel. 076 946 62 40.

Du kanske vill prova på att själv skapa konst genom att måla i cirkel. Deltagarna i **Målarträffen** använder penna och pensel varje fredag kl.09.45 - 12.00 och börjar den 19 januari. Cirkelledare är Christina Hansson, tel. 070 968 61 69.

Akvarell Ochra och Umbra, gänget som målar i akvarell och har kul, träffas varannan onsdag kl.10.00 till ca 13.30 med start onsdagen den 17 januari. Ledare för cirkeln är Margareta Närlund, tel. 073 969 01 46.

Tre litteraturcirklar

I litteraturcirkelarna träffas man en gång i månaden. Väljer tillsammans böcker som förväntas vara lästa till kommande tillfälle. Vid träffarna förs det diskussioner om boken som lästs och alla bidrar med sina synpunkter.

Litteratur 1 med cirkelledare Anne-Lie Ullmann, tel. 070 466 96 44, börjar onsdagen den 31 januari kl.13.00 - 15.00. Cirkeln håller sina träffar sista onsdagen i varje månad.

Litteratur 2 startar tisdagen den 2 januari kl.13.00 - 15.00. Solveig Hasselqvist - Ax, tel. 070 600 90 88 är ledare för cirkeln. Cirkeldeltagarna träffas första tisdagen i månaden.

Litteratur 3 börjar tisdagen den 9 januari kl.13.00 - 15.00. Barbro Linton, tel. 070 473 52 25 är cirkelledare. Cirkeln håller sina träffar andra tisdagen i månaden.

Klassisk musik - Onsdagen den 17 januari kl. 13.00 - 15.00 börjar studiecirkeln i klassisk musik och försätter varje onsdag hemma hos ledaren Andy Sutton, tel. 070 765 62 24. Vi lyssnar och diskuterar den musik, vars tonsättare en av deltagarna gjort en kort presentation av. Antal deltagare är begränsad till 6-7 personer.



Rubriken Historia kan innehålla mycket spännande. **Historiecirkeln**, med Jan Reimann, tel. 073 514 84 66, som ledare, har upplägget att utgå från ett tomt schema. Deltagarna talar om för cirkelledaren vad de vill berätta för övriga deltagare samt när det är en lämplig tidpunkt att genomföra framträdandet. Känns sättet att hantera historien på lockande så är du välkommen med dina bidrag. Cirkeln börjar onsdagen den 10 januari kl.10.00 - 12.00 och fortsätter varannan vecka.

Påbyggnadskurs i Bildbehandling börjar måndagen den 15 januari kl.12.30 - 15.00. Cirkeln pågår varje vecka 10 gånger. Arbetet sker i programmet Adobe Photoshop Elements 2023 och Adobe Photoshop Premiere 2023. Ledare är Bo Johansson, tel. 070 326 49 99.



Rolf Gunnarsson tel. 070 563 72 32, startar cirkeln **Dator för nybörjare** måndagen den 15 januari 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.

Vill du bli mer kunnig i den digitala vardagen? Känner du dig osäker, ovan eller vill repetera hur du ska hantera din mobiltelefon på bästa sätt? Ny cirkel startar måndagen den 15 januari kl.15.00 - 16.30 och pågår varje vecka.

Rolf Gunnarsson tel. 070 563 72 32, hjälper dig till rätta.



De engelska diskussionscirkelarna fortsätter till våren.

Vi läser en del av en bok till varje möte, läser högt för varandra och diskuterar innehållet. Vi kan också ta upp andra ämnen som vi kommit överens om. Det finns plats för fler i grupperna.

Obs! Det är inte en introduktions kurs. En viss färdighet i engelska är bra att ha.

Engelsk diskussionscirkel 1, Andy Sutton, 070 765 62 24

Grupp 1 börjar måndagen den 15 januari kl. 10.30 - 12.00 och träffas varannan måndag.

Engelsk diskussionscirkel 2, Andy Sutton, 070 765 62 24

Grupp 2 börjar måndagen den 22 januari kl. 10.30 - 12.00 och träffas varannan måndag.



Aktiekunskap

Målsättningen för deltagarna i **Aktie/fondcirkeln** är att få en bättre ekonomi som pensionär. Vi följer vad som skrivs i pressen kring aktier men den största behållningen har vi av våra diskussioner. Cirkeln leds av Åsa Jönsson, tel. 070 424 44 25. Träffarna är varannan vecka med början onsdagen den 17 januari kl.09.30 - 11.45.

Det är gott om kortspelare i vår förening. Kanske är det något som skulle tilltala Dig också?

Canastaspelet börjar onsdagen den 17 januari kl.13.00 - 16.00 och därefter varje vecka. Nya spelare introduceras i det sydamerikanska kortspelet, får lära sig spelets regler och taktik. Canasta är inte så komplicerat som bridge. Ledare är Annelie Dahlin, tel. 073 392 39 92

Grundkurs i bridge för nybörjare börjar torsdagen 18 januari kl.13.00 - 15.00

För att kursen skall starta krävs det minst 4 deltagare.

Anmälan till Inge Larsson, tel. 070 171 04 61

I vävstugan i Villan är det träff varje onsdag med början den 17 januari kl.10.00 - 14.00.

Ledare är Margareta Holm, tel. 073 650 53 29 som utifrån sin erfarenhet ger oss goda råd i konsten att väva. Det finns plats för fler intresserade.

Välkommen till en fortsättning av digital vardag och våra datorer

Syftet är att bli mer delaktig i den digitala vardagen.

Vi träffas för att tillsammans träna på vardagsteknik och använda din smart-phone samt se vilka kopplingar vi också kan ha till våra datorer. Du får lära känna din smartphone (oavsett fabrikat) både utvändigt och invändigt, använda telefonens viktigaste inställningar och våra vanligaste appar. 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 känner sig lite osäker, ovan eller vill repetera hur du kan hantera din mobiltelefon på bästa sätt.

Vi ser gärna att dra nytta av deltagarnas olika kunskaper och förmågor och tillsammans hjälpa varandra att bli bättre användare.

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

Vi söker nu intresserade som gärna vill delta och vi planerar att börja

Den 15 januari 2024, klockan 15.00 – 16.30.

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

Rolf Gunnarsson

Frön och plantor

Vi är några personer i föreningen som har gemensamt intresse att ta vara på det som naturen kan ge oss. Vi har då speciellt inriktat oss på frön och plantor som vi bytt sinsemellan. Vi undrar nu om det inom föreningen finns fler som delar vårt intresse. Om svaret på frågan är ja, skulle vi kunna arrangera en träff någon gång innan året är slut då vi kan byta fröer och plantor med varandra. Är du intresserad så skicka gärna ett mail till någon av oss så registrerar vi ditt intresse och återkommer så snart vi kan se att det finns ett intresse hos fler att se frön gro och bli till ett träd eller en blomma. Vi hoppas på ett snabbt svar så vi kan komma i gång.



Välkommen!

Inger de Wendel
ingerdewendel@telia.com

Jan Reimann
janzon.1718@gmail.com

Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den **10 januari 2024 klockan 14.00 -16.00** och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 29 maj. Påbörjas igen den 4 september och fortgår till och med den 18 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 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 073-3748472.

Månadsträffar våren 2024

Månadsträffen den 30 januari, klockan 13.00

"Sånger, av och med Anna Stadling"

Sångerskan och musikern Anna Stadling

Anna Stadling, känd sångerska och musiker från TV och radio och ett stort antal scener i och utanför Sverige. Hon har samarbetat med Staffan Hellstrand och Lars Winnerbäck.

Hon har haft diverse listframgångar genom åren. Hon framträder ofta tillsammans med Helen Sjöholm bl a i det direktsända programmet "En kväll för Nobel 2020".

Nu senast albumet "Snö och marschaller" som de turnerar med under julen 2023 i Sverige.

Hennes tolkningar av Johnny Cash har hyllats. Ett fantastiskt tillfälle för oss att lyssna till en artist med integritet och som berör.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 27 februari, klockan 13.00

Årsmöte. Se sid 5 i denna tidning.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 26 mars, klockan 13.00

Arkitektur till låns

Om kortlivade byggnader och miljöer i Stockholm

Martin Rörby, arkitekt, författare och föreläsare och medverkar i olika TV-program

Det finns många byggnader och miljöer i Stockholm som varit kortlivade. Ibland har det handlat om evenemangs- eller utställnings arkitektur som aldrig var tänkta att stå mer permanent. Men det finns också ett antal hus och större stadssammanhang som försvunnit efter kort tid, trots att de skapades med höga gestaltningsambitioner för att under lång tid utgöra en del i vår stad.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 23 april och den 28 maj, klockan 13.00

Information i Runskriften nr 2 2024

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20:00 kronor/person. Tid 13.00 – 15.00.

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

Välkomna!

Resor 2024, Flerdagsresor

6 - 7 maj

Ålandsresa med övernattning på Park Alandia Hotell i Mariehamn.

En resa till havs genom Stockholms skärgård och Ålandshav och sedan en rundresa på den vackra ön och ett boende mitt i Mariehamn.

På programmet

- Buss från Kyrkvägen 7, Västerhaninge, klockan 0600
- Utresa med Viking Grace från Stockholm till Mariehamn klockan 07.45
- Efter frukost ombord ankomst till Mariehamn klockan 14.10
- Rundresa på Åland med besök på bryggeri, Kastelholms museum, Bolmarsunds fästning, Smakbyn, Senses trädgård, Västerro rökeri m fl

- Övernattning på Park Alandia Hotell i Mariehamn inkl frukost
- Hemresa med Viking Glory från Mariehamn klockan 14.25 inkl buffémiddag varpå ankomst till Stockholm klockan 18.55
- Buss till Kyrkvägen 7, Västerhaninge

Hotell

1 x dubbelrum / natt inklusive frukost.....1 500 kr

1 x enkelrum / natt inklusive frukost..... 1 365 kr

Pris

Totalpris: Ca 5 000 kronor per person beroende på vilken rumskategori du väljer. Tänk på att priserna kan öka 2024.

Samarbete

Beroende på hur många vi blir från Runstenen kan det också bli deltagare från SPF Handen och Vendelsö/Brandbergen.

Anmälan skall ske till Anna Greta Ter-Borch på mejladress anna.terborch@gmail.com senast den **28 februari 2024**.

Du skall ange korrekt stavat namn, födelsedatum, rumskategori hotell samt om du är har särskilda önskemål (mat, resa, boende). Du skall ha ID-handling med dig.

Välkommen till en som vi hoppas upplevelserik resa!

Anna Greta Ter-Borch
070 552 33 09

Anders Öhlander
070 696 05 28

20 – 23 augusti

”Konst och historia med en natt på Hotell Regatta i Hangö”

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

På programmet

- Buss från Kyrkvägen 7, Västerhaninge, kl 1430
- Utresa med Viking Line från Stockholm till Helsingfors kl 1630
- Övernattning ombord
- Middagsbuffé och frukost ombord inkl drycker
- Guidningar 2 dagar i Finland
- Rundturer, shopping, och utställningar i Fiskars
- Övernattning på Hotell Regatta
- Trerätters middag på Hotell Regatta exkl dryck
- Museibesök i Ekenäs

- Rundtur i Hangö med lunch
- Besök på Wiurila gård med fika
- Pianokonsert i Hirvensalo
- Hemresa med Viking Line från Åbo till Stockholm kl 20.55
- Övernattning ombord
- Trerätters middag ombord exkl dryck
- Frukost ombord inkl dryck
- Ankomst Stockholm kl 0630
- Buss till Västerhaninge, Kyrkvägen 7

Hytter ombord

OBSERVERA! Kostnaden är beräknat på 2023 års priser, då vi ännu inte erhållit prislista för 2024. Prisändring kan ske. Pris per person. Priserna är beräknade på en grupp på 40 personer.

Del i insideshytt.....5 624 kr

Enkelhytt insideshytt6 489 kr

Del i utsideshytt5 739 kr

Enkelhytt utsideshytt.....6 719 kr

Hotell Regatta

Till priset ovan tillkommer hotellövernattning på Hotel Regatta med följande priser:

(Dessa priser gäller för 2023. Vi har inte fått priser för 2024.)

Comfort enkelrum inkl. frukost och Spa 1795 kr

Comfort dubbelrum inkl. frukost och Spa 2 240 kr

Comfort enkelrum plusrum inkl. frukost och Spa 1 905 kr

Comfort dubbelrum plusrum inkl. frukost och Spa 2 355 kr

Superior enkelrum inkl. frukost och Spa 2 690 kr

Superior dubbelrum inkl. frukost och Spa 2 690 kr

Pris

Totalpris: Mellan 8 000 kr – 10 000 kr per person beroende på vilken hytt- eller rumskategori du väljer. Du kan själv räkna ut din kostnad genom att nyttja informationen ovan. Tänk på att priserna kan öka 2024.

Samarbete

Beroende på hur många vi blir från Runstenen kan det också bli deltagare från SPF Handen och Vendelsö/Brandbergen.

Anmälan

Anmälan skall ske till Anna-Greta Ter- Borch på mejladress anna.terborch@gmail.com senast den **28 februari 2024**.

Du skall ange korrekt stavat namn, födelsedatum, hyttkategori, rumstandard hotell samt om du är har särskilda önskemål (mat, resa, boende). Du skall ha ID-handlingar med dig.

Välkommen till en som vi hoppas minnesrik resa till grannlandet i öster.

Anna Greta Ter-Borch
070 552 33 09

Anders Öhlander
070 696 05 28

Våra dagsresor våren 2024

6 mars Nyköping

Årets första dagsresa går till Nyköping. Vi besöker Nyköpingshus och Kungstornet. Därefter Södermanlands museum med bland annat den omtalade NK-utställningen. Det ges också möjlighet att besöka "Magasinet" som visar bruksföremål och Södermanlands och sörmlänningarnas historia avsedd för dem som inte kan besöka Kungstornet p g a rörelsebegränsningar. Det finns nämligen inte någon hiss i Kungstornet, som har tre våningar med trappor.

Vi planerar även för andra inslag som vi kommer att berätta om i det mera detaljerade programmet under våren 2024.

Vi avslutar dagen med att äta på den kända restaurangen Blommenhof. Fint skall det vara.

Pris: 575 kr

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 07.30. Avresa kl. 07.45. Hemkomst ca kl. 18.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 7 februari 2024 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/ mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 16 februari 2024.



10 april "Mat och smakresa i Roslagen"

Vi kommer att göra en spännande resa genom Roslagen och besöka ett antal platser och företag för att smaka, handla och låta oss inspireras.

Inriktningen är i denna stund bröd, choklad, bryggeri, kött, ost, lanthandel samt växter (trädgård). Och på köpet får vi en fin naturupplevelse genom landskapet.

Vi kommer också att äta en god lunch på något trevligt ställe.

Pris: 525kr

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl 07.30. Avresa kl 07.45. Hemkomst ca kl. 18.00. Anmälan till denna resa skall ske senast den 11 mars 2024 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 15 mars 2024.

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag fr o m den 11 januari 2024 mellan klockan 11.30 - 14.00. Kostnad 40:00 kronor/person. Soppluncherna pågår till och med 23 maj. Därefter börjar de sedan igen den 29 augusti och pågår till den 19 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 eller hoppa in ibland när så behövs. Om vi inte lyckas få fler funktionärer kanske vi måste begränsa dessa verksamheter eller i sämsta fall lägga ner. Så hör av dig om du kan göra en insats ibland.

Temakvällar

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

Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälningar 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 vårens temakvällar är:

26 januari (köttfärs), **23 februari** (fisk), **22 mars** (kyckling), **26 april** (kött), samtliga kvällar kl 17.00.

Anmälan sker på måndagen den veckan middagen äger rum från kl 08.00 - tisdagen kl 18.00 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.

Vi behöver bli fler i vårt glada gäng

Gillar du att laga mat i trevligt sällskap? Hör av dig till mig så berättar jag mer. Solveig Hasselqvist-Ax, solvind998@hotmail.com eller telefon 070 600 90 88.

"Tjejerna har vuxit upp och blivit Damer."

I juni månad beslöts vid ett möte med medlemmar från tjejpatrullen att fortsätta aktiviteten men med ett nytt koncept. Mötet bestämde att på prov låta enskilda deltagare ta initiativ till aktiviteter. Ansvaret för genomförandet blev därmed idégivarens. En inbjudan skickades ut. Under sommaren har nu ett antal uppskattade utflykter genomförts med 10 – 15 deltagare per gång.

Detta koncept kommer nu att prövas under 2024 under namnet Damernas.

Till samordningsansvarig för Damernas har Kerstin Aller utsetts.

Du som vill vara med i Damernas måste anmäla dig till henne senast den 15 december 2023. Mailadressen är fam.aller@outlook.com alternativt sms till 076 777 00 69.

Obs! Den gamla "tjejpatrullistan" gäller inte längre.

Kersti Hansell Ilona Bovin

Underhållsdag i villan lördagen den 25 maj 2024, 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 25 maj, klockan 1000 och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras och avslutar med kaffe med något till allt på föreningens bekostnad.** Mejla gärna till thomas.l.hansell@gmail.com 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.

Vi erbjuder god gemenskap och fikar tillsammans.

Vi träffas varje onsdag kl 10.00. Välkommen du också!

Mona Rigamonti - 073 821 29 94

Zumba

Vi måste tyvärr sätta Zumba på viloläge under första kvartalet 2024 då dansläraren p g a en operation inte kan ställa upp. Vi hoppas kunna starta upp igen från och med april månad 2024.

Monika Ekström

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.l.hansell@gmail.com

Bedrägerier mot äldre

När allt fler äldre börjar använda internet för bankärenden och andra transaktioner ökar också bedrägerierna mot denna grupp. Bedrägerierna genererar mer pengar än narkotikamarknaden och omsatte över 5 miljarder kronor år 2022. Genomsnittsåldern för brottsoffren var 82 år. Alltså läge att vara vaksam. Bedragarna utnyttjar vår önskan att vara hjälpsamma och tillmötesgående.



Väldigt kort, några viktiga saker att tänka på: Släpp inte in okända personer, logga aldrig in på internetbanken på uppmaning av någon annan, lämna aldrig över bankkort till annan person, dölj kortkoden i affärer. Vid telefonförsäljning måste kunden skriftligen acceptera ett anbud för att avtalet ska vara giltigt. Polisanmäl alltid brott. Vid behov av råd och samtalsstöd, kontakta brottsofferjouren. **Var vaksam!**

Claes Sperling

Nytt medlemsregister

Under våren 2024 kommer SPF centralt att införa ett nytt medlemsregister. Vi hoppas att övergången till detta skall gå smidigt och bra. Dock vet vi att det kan förekomma störningar initialt. Vi följer noga utvecklingen.

Thomas Hansell är vår medlemssekreterare för närvarande. Claes Sperling kommer succesivt att överta den rollen framöver.

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

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.
- 11 313** Coronainformation
- 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.

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!

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
490:-



Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26