

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • nr. 4-25, nr. 1-26



# **Innehållsförteckning**

|                                                             |              |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <i>Ordförande har ordet .....</i>                           | <i>3</i>     |
| <i>Kontakt SPF Runstenen .....</i>                          | <i>4</i>     |
| <i>Årsmöte/Ny e-post/Aktiviteter.....</i>                   | <i>5</i>     |
| <i>Studiecirklar.....</i>                                   | <i>6-7</i>   |
| <i>Damernas/Go'middag.....</i>                              | <i>8</i>     |
| <i>Runstenens handarbets- och stickcafé.....</i>            | <i>9</i>     |
| <i>Vårlunch/Promenadgrupper .....</i>                       | <i>10</i>    |
| <i>Månadsträffar .....</i>                                  | <i>11</i>    |
| <i>Äldre frågor/Sopplunch .....</i>                         | <i>12-13</i> |
| <i>Resor 2026 .....</i>                                     | <i>14-16</i> |
| <i>Whisky &amp; Öl provningar/SPF-appen/Träffpunkt ....</i> | <i>17</i>    |
| <i>Zumba/Friskvårdsaktivitet.....</i>                       | <i>18</i>    |
| <i>Politikerutfrågning/Krisberedskap/Midsommar.....</i>     | <i>19</i>    |
| <i>Jullunch för de äldre/Bildcollage .....</i>              | <i>20-21</i> |
| <i>Herrarnas/Måndagscafé.....</i>                           | <i>22</i>    |
| <i>Villan - Underhållsdag/uthyrning/hemsida.....</i>        | <i>23</i>    |



# Ordförande har ordet



**Tack för året som snart gått – och välkommen till ett nytt, aktivt 2026.**

Ett stort tack till alla medlemmar i vår SPF förening för ert engagemang under det gångna året. Tillsammans har vi skapat ännu ett innehållsrikt år fyllt av gemenskap, glädje och meningsfulla aktiviteter.

Under 2025 har vi kunnat erbjuda **ett 40-tal aktiviteter** av olika slag. Ett fantastiskt bevis på hur levande vår förening är. Vi är för närvarande **610** medlemmar och har plats för fler.

**Men vår verksamhet står och faller med våra funktionärer.** Utan dem skulle alla dessa aktiviteter inte varit möjliga. Idag görs fantastiska insatser av de cirka **100** medlemmar som på olika sätt är aktiva som funktionärer. Ett varmt tack till er alla. Samtidigt ser jag att vi befinner oss i en brytningstid. Många av våra trogna funktionärer har varit engagerade länge och behöver nu, med all rätt, trappa ner. **Flera verksamheter är i behov av nya krafter och idéer** för att kunna fortsätta. Om vi inte hittar resurser kan vi behöva **lägga ner** vissa aktiviteter. Om vilja och resurser finns kan **något nytt skapas** i deras ställe.

Jag vill också säga ett **stort tack** till alla våra medlemmar som tidigare deltagit i vår verksamhet och till alla som stöder verksamheten på annat sätt. Utan er inte heller någon levande förening.

En annan utmaning är att **rekrytera nya medlemmar**, särskilt de yngre seniorerna. Vår nuvarande medlemskår har en relativt hög medelålder och för att föreningen ska fortsätta vara livskraftig och utvecklas behöver vi både **behålla våra nuvarande medlemmar och välkomna nya**. Här kan alla bidra genom att sprida information om vår verksamhet och ta med en vän till någon aktivitet. Så kanske är det just du som kan bidra som funktionär, ambassadör och medlem.

Till sist vill jag påminna dig om att vi **från 2026** kommer att ge ut vår tidning **Runskriften två gånger per år** – i december för första halvåret - och i juli för andra halvåret. Däremellan skapar vi infoblad och nyttjar våra mejl/sms funktioner. Med en aktuell hemsida och SPF-appen är informationen också lättillgänglig för många.

Nu ser vi fram emot första halvåret 2026 då vi fortsätter med många av våra aktiviteter men också hoppas på nya spännande inslag.

Vi önskar er alla en god jul och ett gott nytt år och ser fram emot ett inspirerande år tillsammans.

Varma hälsningar

*Anders*



## Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2026

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

E-post: [runstenen@spfseniorerna.se](mailto:runstenen@spfseniorerna.se)

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/runstenen](http://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](mailto:anders.ohlander@outlook.com)

Tel 070 696 05 28

**Jan Reimann**, Vice ordförande

E-post: [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com)

Tel 073 514 84 66

**Mona Rigamonti**, Kassör

E-post: [mona.rigamonti@ownit.nu](mailto:mona.rigamonti@ownit.nu)

Tel 073 821 29 94

**Lena Vilmar**, Sekreterare/Hemsideansvarig/Webmaster

E-post: [lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

Tel 070 878 99 70

**Claes Sperling**, Ledamot/Medlemssekreterare

E-post: [claes.sperling@gmail.com](mailto:claes.sperling@gmail.com)

Tel 070 779 62 82

**Kersti Hansell**, Samordningfrågor/Cirklar/Äldre frågor/Verksamhetsstöd

E-post: [kerstihansell@gmail.com](mailto:kerstihansell@gmail.com)

Tel 070 660 80 01

### Stödfunktioner till styrelsen

**Thomas Hansell**, Förbunds försäkring/Villaansvarig/Uthyrning

E-post: [thomas.l.hansell@gmail.com](mailto:thomas.l.hansell@gmail.com)

Tel 070 456 86 06

**Maragreta Sutton**, Äldre frågor

E-post: [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com)

Tel 070 937 30 50

**Ilona Bovin**, Utvecklingsfrågor

E-post: [ilona.bovin@telia.com](mailto:ilona.bovin@telia.com)

Tel 070 561 80 40

**Christer Eggefors**, Planfrågor

E-post: [christer.eggefors@telia.com](mailto:christer.eggefors@telia.com)

Tel 070 227 94 68

## Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

## Årsmöte

**Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte**

**Välkomna onsdagen den 25 februari 2026 kl.13.00.**

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7, Västerhaninge

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

### Tidplan för utgivning Runskriften 2026

| Inlämning av material<br>till redaktionsrådet senast | Distribution av<br>tidningen vecka |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|
|------------------------------------------------------|------------------------------------|

|                  |             |         |
|------------------|-------------|---------|
| Nr 2 Runskriften | 15 maj 2026 | 24/2026 |
|------------------|-------------|---------|

Materialet skickas på mejladress [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com)

### **Ny e-postadress från 1 januari 2026**

SPF Seniorerna Runstenen kommer att ha en ny e-postadress från 1 januari 2026. Den nya e-postadressen är: [runstenen@spfseniorerna.se](mailto:runstenen@spfseniorerna.se) och den ersätter vår telia-adress. Vänligen använd den nya adressen i fortsättningen. Telia-adressen kommer att bevakas så länge som det behövs.

## Aktiviteter

### Boule

Tisdagar och torsdagar kl.10.00-12.00. 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

Tisdagar och torsdagar spelas det Bridge i villan. Det erbjuds utbildningar och spel på flera nivåer. Målsättningen är att alla medlemmar, som är intresserade av Bridge, ska känna sig välkomna och delta på sin spelnivå. Det ska naturligtvis också finnas en möjlighet att utveckla sitt spel. Tisdagsförmiddagar erbjuds utbildning och spel. Torsdagsförmiddagarna ägnas åt tävlingsspel och eftermiddagen till en kurs i budgivning. Grundkurs för nybörjare erbjuds men kräver minst fyra deltagare.

För mer information kontakta Inge Larsson, 070 171 04 61, som är samordnare för Bridgen. Deltagarkostnad per termin: Tävlingsbridge 150 kr, Utbildning och spel 150 kr.

### Canasta



Varje onsdag spelar ett trevligt gäng Canasta i Villan kl.13.00-16.00. Vi börjar den 7 januari. Är du intresserad av att delta så kontakta ansvariga Gunilla Engström, 070 828 61 10 eller Karl Gustaf Engström 070 877 77 50. Deltagarkostnad per termin 150 kr.

# Studiecirklar

SPF Runstenen erbjuder Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Studiecirkarna ger dig möjlighet att tillsammans med andra berika dig i inom flera ämnesområden. Deltagaravgift per termin för cirklar som träffas i Villan en gång i månaden är 100 kr. Är det cirkelträff varannan vecka blir avgiften 125 kr och träffas man varje vecka betalar vi 150 kr. Avgiften inkluderar kaffe vid varje sammankomst. Kostnader för material eller litteratur kan förkomma. Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges. Läs gärna mer om innehållet i våra cirklar på föreningens hemsida [www.spfseniorerna.se/runstenen](http://www.spfseniorerna.se/runstenen) . Du anmäler ditt intresse direkt till ansvarig kontaktperson eller cirkelledare. På övriga frågor svarar Kersti Hansell, som du når på [kerstihansell@gmail.com](mailto:kerstihansell@gmail.com) eller på 070 660 80 01.

**Litteraturcirkel 1** Litteraturcirkel 1 träffas första onsdagen i varje månad med början 7 januari kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

**Litteraturcirkel 2** träffas första tisdagen i månaden med början 6 januari kl. 11.00. Därefter första tisdagen varje månad kl.13.00-15.15. Cirkelledare Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88.

**Litteraturcirkel 3** träffas andra tisdagen i månaden med början 13 januari kl.13.00-15.00. Cirkelledare Barbro Linton, 070 473 52 25.

**Bokklubben** träffas första fredagen i månaden med början 2 januari kl.10.00-12.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

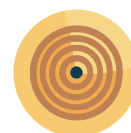
**Engelsk diskussionscirkel 1** träffas varannan måndag med början 12 januari kl.10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

**Engelsk diskussionscirkel 2** träffas varannan måndag med början 19 januari kl.10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

**Klassiska musikcirkeln** träffas hemma hos Andy varannan onsdag med början 7 januari kl.13.00-15.00. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Tittar på och diskuterar konstverk från olika epoker gör deltagarna i **konstcirkeln** varannan fredag med början 16 januari kl.09.45 -12.00. Cirkelledare Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

I cirkeln **Akvarell Ockra och Umbra** skapar man konst och målar tillsammans varannan onsdag med början 14 januari kl.10.00-13.30. Cirkelledare Margareta Närlund, 073 969 01 46.



Varje onsdag kl.10.00-14.00 är det träff i **vägstugan**. Cirkelledare Margareta Holm, 073 650 53 29.

I samarbete med  
**Vuxenskolan**



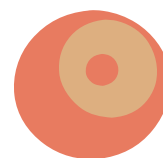
Varannan onsdag med början 7 januari kl.10.00-12.00 träffas **Historiecirkeln** under ledning av cirkelledare Jan Reimann, 073 514 84 66.

**Aktie/fondcirkeln** möts varannan onsdag med början 14 januari kl.09.30-11.45. Vi diskuterar aktiemarknaden och den ekonomiska utvecklingen. Cirkelledare Tommy Larsson, 070 555 85 64.



Vi startar en **datakurs** i vår villa i samarbete med PRO. Syftet är att få större delaktighet i den digitala vardagen. Deltagarna träffas måndagar med början 12 januari kl.15.00-17.00. Cirkelledare Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

Rolf Gunnarsson startar också en **telefonkurs**, oavsett fabrikat. Ta kontakt med Rolf och framför dina behov och önskemål om vägledning.



Du som har intresse för **allmänt bildmakeri** genom att måla eller på annat sätt få utlopp för din kreativitet hör av dig till Annmari Nyzell, 070 415 55 78. Det finns möjligheter att träffas i en liten grupp.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län satsar på studiecirkel inom AI (Artificial Intelligence) och Beredskap. Cirkelarna bygger på färdiga studiematerial. SPF Runstenen planerar att bjuda in till dessa cirkel längre fram.

**Måndagscafé** är en härlig träffpunkt för att njuta av en kopp kaffe och umgås med nya och gamla vänner. *Vi söker dig, Dagny kom hit och spill....*



**Arbetsuppgifter** - Förbereda och servera kaffe med dopp.  
Hålla snyggt i kök och i café.  
Skapa en trivsamt miljö med samarbetspartner och gäster.

**Arbetsid** - Några helgfria måndagar kl.13.00 -15.00.

**Kvalifikation** - En positiv attityd och kunna använda en kaffe-bryggare.

Vi erbjuder stor uppskattning för gjorda insatser

Skicka din ansökan till [elsieelofson@gmail.com](mailto:elsieelofson@gmail.com) som ser fram emot att höra ifrån dig!





## Damernas

Nu går vi mot ljusare tider och längtar kanske ut på nya äventyr.

Jag ser fram emot att vi i Damernas hittar på många intressanta utflyktsmål under året som kommer.

Konceptet bygger på att en eller helst fler av deltagarna bjuder in till en aktivitet. För att konceptet ska fungera behöver flertalet av medlemmarna vid något tillfälle bjuda in till en träff. Meddela mig så hjälper jag till med inbjudan och utskick.

Tänk på att tillgänglighet, antal personer som kan delta och eventuella kostnader står med i inbjudan.

Du som ännu inte är med i "Damernas" är välkommen att anmäla dig till mig på Epost: [fam.aller@outlook.com](mailto:fam.aller@outlook.com) alternativt sms till 076 777 00 69. Kerstin Aller

## Go´middag

Syftet med våra kvällar där vi serverar en tvårättersmiddag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner. Middagarna har varit mycket uppskattade under de senaste 10 åren och vår ambition är att också framöver kunna anordna middagar. Vi saknar tillräckligt många kockar/kockor och ersätter nu middagen i januari med annan aktivitet.

**Den 30 januari kl. 17.00** kommer vi att anordna en kväll med musikquiz och lättare förtäring. Platserna är begränsade till 24 och därför behöver vi ha din föranmälan till kvällen.

**Observera** att anmälan är bindande. Om avanmälan ej har kommit in senast dagen innan evenemanget, kommer vi att debitera avgiften för kvällen. Tänk också på att du ska ha en bekräftelse på att du är anmäld.

Priset för kvällen är 75 kr inklusive ett glas vin eller öl. Önskas påfyllning är kostnaden 25 kr per glas.

**Anmälan** till Berit Baumgarten måndagen den 26 januari från kl 08.00 till tisdag tills platserna är fyllda på adressen [beritokjell@gmail.com](mailto:beritokjell@gmail.com) eller telefon 070 260 71 70. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand per telefon.



## Go'middag söker passionerade kockar!

Vill du vara en del av vårt fantastiska team på Go'middag? Vi söker kockar/kockor som kan bidra med sina kunskaper och sin passion för matlagning.

**Arbetsuppgifter** - Laga och förbereda middag av hög kvalitet och smak för 30 matglade gäster. Samarbeta med teamet för att skapa en god arbetsmiljö.

**Kvalifikationer** - Teamplayer med en positiv attityd.

Vi erbjuder positiva medarbetare som gör *desserter, dukar och diskar*. Skicka din ansökan till [solveighasselqvistax@gmail.com](mailto:solveighasselqvistax@gmail.com) som ser fram emot att höra ifrån dig!



## Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 7 januari 2026, kl. 14.00 - 16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 27 maj 2026.

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**



## ***Vårlunch onsdagen den 3 juni kl. 13.00***

Nästa år dukar vi upp vårlunchen i Församlingshemmets lokaler där vi njuter av en vårlig lunch och en god gemenskap. Antalet platser är begränsat till 80 personer. Detaljerad information kommer att presenteras i god tid under våren genom ett informationsbrev.

Lisbeth Antelius

Eva Lindgren

## ***Promenadgrupper (Pratpromenader)***

Vi har en samordnare som håller ihop aktiviteten. Vi tycker det är viktigt 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 ska anmäla dig till någon av nedanstående personer.

### **Måndagar kl. 10.30**

Vi utgår från Blomsteraffären i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 10 personer som har promenerat tillsammans i flera år. 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 lite motion.



Wera Rosenholm, [wera.rosenholm@gmail.com](mailto:wera.rosenholm@gmail.com) , 070 460 94 74

### **Morgonpromenad med utgångsläge Krigslida station.**

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag genomför ett tappert gäng sin morgonpromenad. Själv startar jag från Mulstavägen 13, kl.07.10 och efter vägen ansluter de övriga deltagarna. Vi passerar Krigslida hållplats kl.07.30. Traskar vidare längs järnvägen och fortsätter mot Mulstavägen och skiljs i korsningen Mulstavägen-Långvägen. Promenaden tar cirka en timme och många frågor får sina eleganta och väl genomtänkta lösningar under dessa tidiga morgontimmar.

Janne Reimann, morgonpromenör med undantag för mycket regniga mornar.  
[janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com) eller mobil 073 514 84 66

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!

# Månadsträffar

**Månadsträffen onsdagen den 28 januari kl.13.00**

**"Din hälsa sitter i munnen"**

**Björn Klinge**, överläkare, professor och forskare i parodontologi kring folksjukdomar, tand- och munhälsa i över 30 år. Vi får också lite information om nya tandvårdsreformen.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7

**Månadsträffen onsdagen den 25 februari kl.13.00**

**Årsmöte – se särskild artikel**

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7



**Månadsträffen onsdagen den 1 april kl.13.00**

**AI (Artificiell Intelligens) i vardagen – förstå tekniken och upptäck möjligheterna**

**Digitalpedagogen och utbildaren Gabriel Eliasson** har en inspirerande föreläsning på ett begripligt sätt kring AI teknik och dess möjligheter. Föreläsningen är på 1,5 timme med en kort bensträckare mitt i.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7



**Månadsträffen onsdagen den 29 april kl. 13.00**

**"Säg det i toner – musik för sinnet"**

**Musikalartisten, skådespelaren och sångerskan Jenny Asterius Persson** är dagens gäst. Har senast medverkat i The Sound of Music.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7

**Månadsträffen onsdagen den 3 juni kl. 13.00**

**Vårlunch – se särskild artikel**

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7



# Äldrefrågor

## **Sänkt kostnad för trygghetslarm**

En glädjande nyhet är att från och med årsskiftet kommer avgiften för kommunalt trygghetslarm att sänkas från 300 kr till 150 kr / månad för användare över 80 år.

## **Johanneslund**

Ersta diakoni kommer att ta över driften av Johanneslunds vård- och omsorgsboende i början av mars 2026. Där finns en somatisk avdelning. Den kommunala hemtjänsten kommer dock att behålla sina nuvarande lokaler.

De enda korttidsplatser som finns nu i kommunen är 26 platser på Hagagården.

## **Kontinuitetspeng**

Brukare av hemtjänst kan i dag under en 14-dagarsperiod få besök av upp till 16 olika personer. För att undvika detta har Haninge kommun budgeterat 5 miljoner kronor till en "kontinuitetspeng" för att stärka kvaliteten inom hemtjänsten. Man vill skapa motivation för utförarna av hemtjänsten att arbeta för en högre kontinuitet av personal hos brukaren. När målet 11 personer uppnås under en 14-dagarsperiod genom en bättre personalplanering erhåller utföraren 2 500 kr per brukare och halvår.

## **Ny träffpunkt i Västerhaninge**

Träffpunkterna i Västerhaninge kommer att utökas med en lägenhet på Bokstigen 19 nb. Öppethållande och verksamhet planeras att starta januari 2026. Det kommer till att börja med vara verksamhet två gånger i veckan och fortsättningsvis i Västerhaninge kyrkas församlingshem tre dagar i veckan.

## **Nytt äldreboende i Vega**

Ett nytt äldreboende med 80 platser kommer att öppna i Vega 2026 och utförare kommer att vara Attendo.

## **Nya tjänster har tillsatts inom äldreförvaltningen**

Förvaltningsdirektör för äldreförvaltningen är Elisa Reinikainen. Vida Rahimi är äldreкуратор och arbetar tillsammans med Ann Börjesson, som är anhörigsamanordnare. Marie Kettolainen är demensvägledare.

Maud Holmberg är äldrepedagog placerad i Brandbergen och arbetar bl. a med frågor kring syn och hörsel samt med det friska hos de äldre.

Monika Forsell har hand om frågor kring syn och hörsel i Västerhaninge.

Samtliga nås över kommunens växel tel. 08 606 70 00.

## **Gemensamma luncher för att bryta ensamhet**

Vi fortsätter med gemensamma luncher den andra fredagen i månaden kl. 13.00 på något av våra lokala matställen. Margareta Sutton tar emot anmälningar senast måndagen i samma vecka på [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com) eller på tel. 070 937 30 50.



## God och nära vård och omsorg

Vid höstens första möte med Haninge Kommuns Pensionärsråd, HKP, redovisades samarbetet mellan kommunen och regionen rörande God och nära vård och omsorg.

Som målbild gäller en långsiktig handlingsplan för kommuner och regioner som sträcker sig till 2030 där

- primärvården blir navet i vården,
- en etablerad samverkan finns mellan vård, omsorg och andra aktörer,
- vården och omsorgen är tillgänglig, god, samordnad och personcentrerad,
- folkhälsan stärks med hälsofrämjande och förebyggande insatser.

Exempel på vad som pågår i Haninge under 2025

Utbildningsinsatser för distriktssköterskor och hemtjänstpersonal

Förebygga behov av slutenvård - genom att identifiera och åtgärda skörhetsfaktorer hos de äldre invånarna. En av dessa faktorer är problem med matintag vilket kan påverka hälsa och välbefinnande negativt. För närvarande har denna planering pausats då kommunens dietist kommer avsluta sin tjänst i närtid.

Om möjligt sker en första bedömning i primärvården – hemtjänstpersonal som upptäcker tecken till sjukdom hos kunder kan ta direktkontakt med vårdcentral via ett särskilt telefonnummer och få hjälp med en första bedömning. Detta kommer att vara aktuellt för personer med hemtjänst men som inte är inskrivna i hemsjukvården.

Primärvård, Handens geriatrik och kommun har en gemensam månadsvis avstämning – uppföljning av om de samordnade individuella vårdplaneringar (SIP) fungerar som tänkt.

Ett pilotprojekt med biståndshandläggare på vårdcentral - Brandbergens vårdcentral blir först ut att pröva, troligen i början av 2026. Syftet är att biståndshandläggare ska kunna arbeta mer uppsökande och att primärvården ska få bättre möjligheter att sömlöst kunna guida individer/patienter med behov av insatser i hemmet vidare.

***Du som är intresserad av att delta i en intern arbetsgrupp för äldrefrågor hör av dig till Margareta Sutton eller Kersti Hansell.***



### Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher serveras varje torsdag fr o m den 15 januari t o m den 21 maj mellan kl. 11.30 – 13.30. Kostnad 50 kr/person.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofson

Katarina Karlsson

Villa Runstenen söker en liten gumma eller gubbe som kan gno.



**Arbetsuppgifter** - Hjälpa till och städa i Villan.

**Kvalifikationer** - Kunna samarbeta i liten grupp, gott förhållande till städredskap som dammsugare och skurhink.

**Arbets tid** - En lördagsförmiddag i månaden.

*Vi erbjuder stor uppskattning och stimulerande kaffestund efter utfört arbete.*

Skicka din ansökan till [hans.siegrist@bahnhof.se](mailto:hans.siegrist@bahnhof.se) som ser fram emot att höra ifrån dig!



## Resor 2026

De resor som planeras för 2026 arrangeras av såväl SPF Seniorerna Runstenen som PRO Västerhaninge gemensamt. Nedan framgår vem som är huvudansvarig.

**2 - 3 mars**

**Bridgeresa med Birka Gotland till Åland.**

Huvudansvarig: PRO Västerhaninge  
Information kan fås av Bo Erlandsson,  
mobil 076 202 90 89.

**Informationsblad finns framtaget senare.**

**25 mars**

**Dagsresa till Strängnäs och Stallarholmen**

Vi besöker den färgstarka och livsnjutande konstnären **Lena Linderholm** och gästar hennes hem i Strängnäs. Hemmahosvisning och berättelser ur hennes liv.

Musikunderhållning av musikern och sångaren **Klasse Möllberg**.

Därefter lunch på **Megs** kök och restaurang. Dagen avslutas i Stallarholmen i det gula industrihuset där Lena har butik.

**Huvudansvarig:** SPF Runstenen

**Särskilt detaljerat informationsblad kommer att skickas ut.**

**Pris: 800 kr/person**

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 08.45. Avresa kl. 09.00. Hemkomst ca kl. 17.30. **Anmälan till denna resa ska ske senast den 27 februari 2026** till [anders.ohlander@outlook.com](mailto: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 13 mars 2026.

## **22 april**

### **Dagsresa till Gävle och Strömsbergs Bruk**

Vi besöker **Järnvägmuseet i Gävle** och får en guidad tur. Här finns en av världens finaste samlingar av loka och vagnar- från 1800-talets ånglok till dagens höghastighetståg. Sedan åker vi till **Strömsbergs Bruk** och även där får vi en guidad tur. Bland Upplands Vallonbruk är detta det mest kända och brukar kallas "det vita bruket" på grund av sina vitkalkade väggar.

Sen äter vi **Lunch** på Strömsbergs café.

**Huvudansvarig:** SPF Runstenen

**Särskilt detaljerat informationsblad kommer att skickas ut.**

**Pris: 800 kr/person**

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 06.45. Avresa kl. 07.00. Hemkomst ca kl. 18.30. **Anmälan till denna resa ska ske senast den 31 mars 2026** till [anders.ohlander@outlook.com](mailto: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 10 april 2026.

## **21 – 22 maj**

### **Tvådagarsresa till Östergötland-buss och båt**

Ett detaljerat program har skickats ut till samtliga medlemmar i bägge föreningarna för att undersöka om det finns tillräckligt intresse. Vi kan inte i detta nummer av Runskriften ge besked om resan kan genomföras eller inte. Vi kommer att skicka ut information hur resultatet blir i början av 2026.

**Huvudansvarig:** SPF Runstenen

Anders Öhlander [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com) eller sms/mobil 070 696 05 28.

**Jag tar fortsättningsvis emot förfrågningar och intresseanmälningar. Anmäl gärna ditt intresse.**

## **2 juli**

### **Hemlig dagsresa**

**Huvudansvarig:** PRO Västerhaninge

Kontaktperson: Bo Erlandsson, mobil 076 202 90 89.

**Informationsblad kommer att finnas framtaget senare.**



**6 – 7 augusti**  
**Teaterresa till Sunne**

**Teaterföreställningen "Liljekronas hem"**

**Huvudansvarig:** PRO, Västerhaninge  
**Kontaktperson:** Bo Erlandsson, mobil 076 202 90 89.  
**Informationsblad kommer att finnas framtaget senare.**

**3 september**  
**Dagsresa Hjälmare Kanal**

**Huvudansvarig:** PRO, Västerhaninge  
**Kontaktperson:** Bo Erlandsson, mobil 076 202 90 89.  
**Informationsblad kommer att finnas framtaget senare.**

**14 oktober**

**Dagsresa** planeras till något ställe inte alltför långt från Stockholm

**Huvudansvarig:** SPF Runstenen  
**Kontaktperson:** Anders Öhlander, mobil 070 696 05 28  
**Informationsblad kommer att finnas framtaget senare.**

**Du behöver inte kunna koka soppa på en spik!**

**Arbetsuppgifter** - Tillsammans med arbetskamrat servera soppa med tillbehör. Hålla snyggt i kök och matsal. Duka och diska.

**Kvalifikationer** - Kunna använda konservöppnare eller sax och soppslev. Alternativt vilja göra en soppa från grunden. Skapa en trivsamt miljö med arbetskamrat och för gäster.

**Arbetstid** - Torsdagar servering kl.11.30 -13.30.  
För- och efterarbete beroende av hur soppan tillagas.

*Vi erbjuder möjlighet att träffa nya vänner och få uppskattning från gästerna.*  
Skicka din ansökan till [karlsson\\_katarin@hotmail.com](mailto:karlsson_katarin@hotmail.com) som ser fram emot att höra ifrån dig!





# Whisky & Öl provningar

Vi kommer fortsätta med att bjuda in till **whisky - och ölprovningar** så håll utkik på kommande inbjudningar. Planering pågår för fullt för att bestämma vad som skall provas och när. Det kanske skulle vara kul att **prova whisky** från mindre kända destillerier i Sverige, Norden och Europa samt övriga världen.

Ett annat tema kan vara att lära sig skilja på whisky, calvados, cognac och rhum eller varför inte en Rhum-provning från olika ställen/länder.

Likadant är det med **öl - provningar** där temat är oändligt.

Exempel

- En **Kellerbier-provning** är aldrig fel.
- **Microbryggerier** i Sverige provas.
- Vi provar Haninges stolthet **Bryggeriet Haninge Södra Maltfabriks** olika sorter

Vi återkommer.

Staffan    Gunnel    Kaj



## SPF- appen varför?

Under januari 2026 kommer föreningen att erbjuda en "direktuppkoppling" mot vår egen hemsida med SPF-appen. Det blir då enklare för alla som har en smartphone att ta del av aktuell information. Många SPF-föreningar i vår närhet är anslutna.

Du kan redan nu ladda ner appen kostnadsfritt från App Store (Iphone) eller Google Play (Android) och ta del av vad andra SPF-föreningar har för sig, till exempel Handens SPF. När SPF-Runstenen är ansluten kommer information om detta. Behövs det praktisk hjälp för att komma igång planerar vi för det.

## Träffpunkt

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.

**PS. Vår Sopplunch på torsdagar i Villan är också en träffpunkt.  
Öppen mellan kl. 11.30 - 13.30.**

# ***Hej alla som gärna vill röra på sig efter sin egen förmåga!***

Vi behöver bli fler som dansar Zumba. Gärna minst 20. Idag är vi mellan 12 - 15 deltagare. Det finns alltså plats för flera.

## **Vad är Zumba rent allmänt?**

Zumba innehåller härliga rytmer med rörelser som är lätta att följa och du kan både förbättra din kondition och förbränna kalorier. Zumbans koreografi och musik är inspirerad av bland annat hiphop, chachacha, flamenco, tango, cumbia, soca, samba, salsa, merengue och mambo

## **Vår Zumba**

Vi dansar till härlig rytmisk musik. Det är en populär träningsform där vi rör oss till musiken och tränar kondition, balans och koordination. Zumba är designat för att vara roligt och lätt att följa, med enkla koreografier som passar alla, oavsett tidigare erfarenhet.

Vår dansledare är Jeanette Cornelius.

**Vi startar vårterminen den 20 februari 2026** och träffas fortsättningsvis varje fredag till och med den 27 mars mellan kl. 10.00 – 11.00 i Bygdegården.

Du som vill anmäla dig till Zumbadansen skall göra det senast 6 februari 2026 till [elsieelofson@gmail.com](mailto:elsieelofson@gmail.com) eller mobil 070 758 34 88.

Kostnaden är 450 kr/person för hela terminen. **Betalningen kommer att ske först efter att vi startat terminen och på det sätt vi då gemensamt kommer besluta.**

Vi ser gärna att vi blir fler som deltar i vår Zumba. Kom med och prova på.

Elsie Elofsson

070 758 34 88

Lisbeth Eggefors

070 863 15 28

## ***Friskvårdsaktivitet***

Vi planerar för en friskvårdsaktivitet **tisdagen den 19 maj 2026** vid Villan.

Mer exakt program kommer att presenteras i god tid i ett särskilt informationsblad.

Styrelsen

## Politikerutfrågning i Haninge

Som säkert alla vet så är det valår 2026. Seniorföreningarna i Haninge anordnar en politikerutfrågning **tisdagen den 5 maj 2026** i Fredrika Bremerskolans aula i Handen.

Moderator är Jonas Trolle. Närmare information kommer att ges senare.

Ett tillfälle att lyssna till Haninge politikernas uppfattningar rörande seniorfrågor. Så boka in datumet i din almanacka.

## Vill du lära dig mer om krisberedskap?

Vi startar **fredagen den 6 februari kl.14.00 -15.45 i Villan** och fortsätter påföljande tre fredagar i februari dvs den 13, den 20 och den 27.



Syftet med studiecirkeln är att få mer kunskap om vårt ansvar som enskilda och vad vi kan göra för att förbereda oss för olika situationer och vad samhället gör.

Vi kan också beröra vad SPF Seniorerna Runstenen skulle kunna bidra med i ett krisläge.

Cirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi kommer att utgå en del från materialet *"Rusta Stockholm"* som är framtaget gemensamt av flera studieförbund. Du som anmäler dig får en länk till detta. Avgift 100 kronor och då får du kaffe/te med tilltugg vid varje tillfälle.

**Intresserad – anmäl dig till cirkelledare Lena Vilmar före den 16 januari.**

Vid stort intresse beaktas anmälningarna i turordning.

Lena Vilmar, E-post: [lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lena.vilmar@hotmail.com) Tel/SMS: 070 878 99 70

## Midsommar

Styrelsen kommer att undersöka intresset för ett eventuellt Midsommarfirande vid Villan i juni 2026. Antingen kan föreningen eller några medlemmar ansvara för firandet. Det har varierat under årens lopp. Det viktigaste är att det finns några som gärna tar på sig ansvaret. Visst vore det trevligt att möjligheten finns till ett genomförande.

Styrelsen







*Jullunch för de äldre*







**Pyssel i villan!**



**Vinprovning**



## Varför inte en snabbköpskassörska till vår styrelse?

**Arbetsuppgifter** - Med varm hand tillsammans med styrelsen sköta SPF Runstenens ekonomi.

**Kvalifikationer** - Ordning och reda samt nödvändiga kunskaper i matematik. Nyfiken på digitalt ekonomisystem.

**Arbetstid** - Oreglerad arbetstid. Du organiserar själv upp när, var och hur du vill utföra uppgiften.

Vi erbjuder utbildning, alerta arbetskamrater och stimulerande miljö! Skicka din ansökan till [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com) som ser fram emot att höra ifrån dig!



# Herrarnas träffar är på gång igen

Vi Christer Eggefors och Staffan Sillén kommer att starta upp dessa igen.

Vi börjar med en första träff **måndagen den 19 januari kl. 14.00.**

- Västerhaninge centrum. Ett centrum som förfaller och där behovet av en förnyelse verkar ha somnat in. En kort information om hur det förslag såg ut som togs fram för ett par år sedan men som numera verkar vara förkastat. Hur tycker vi att ett bra centrum ska utformas? Hur ska vi gå vidare, kan vi påverka ägaren SBB och kommunen?
- Christer Eggefors kommer hålla i samtalet
- Kaffe med bröd till **självkostnadspris.**
- **Anmälan görs senast den 14 januari 2026** till Christer Eggefors, [christer.eggefors@telia.com](mailto:christer.eggefors@telia.com).

Nästa träff blir **måndagen den 16 februari 2026, kl. 16.00.**

- Då blir det Herrarnas matlagningskväll
- Staffan Sillén håller i konceptet och de herrar som kommer hjälps åt att laga maten som vi tillsammans äter upp och njuter av.
- Mat och dryck till **självkostnadspris.**
- **Anmälan görs senast den 11 februari 2026** till Staffan Sillen, [staffan.g.sillen@gmail.com](mailto:staffan.g.sillen@gmail.com)

Vi har en hel del förslag på aktiviteter och träffar som vi planerar att genomföra en gång i månaden nämligen den tredje måndagen. Vi kommer varva mellan träffar som är inriktade på information/diskussion och träffar som är mer inriktade på "social kontakt" och praktiskt genomförande. De flesta aktiviteterna kommer ske i SPF Villan.

Vi hoppas att kommande utbud av program samt en god gemenskap skall bidra till en god utveckling av Herrarnas.

Christer                  Staffan



## Välkommen till måndagscafé

Alla helgfria måndagar fr o m den 12 januari till årets slut har vi måndagscafé. Kostnad 20 kr/person, kl. 13.00 – 15.00.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofson                  Katarina Karlsson

## ***Underhållsdag i Villan***

### ***lördagen den 16 maj 2026 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 lördagen den 16 maj kl.10.00** och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras. Vi avslutar med att äta korv och en stund av gemenskap.

Anmäl gärna några dagar innan till Thomas om du kommer.

Mail [thomas.l.hansell@gmail.com](mailto:thomas.l.hansell@gmail.com) eller SMS 070 456 86 06.

## ***Uthyrning av Villa Runstenen***

Alla medlemmar kan hyra Villan lördagar och söndagar för fest i trevlig trettiotalsmiljö. Det finns köksutrustning, glas och porslin. Pris: 500 kr per gång.

Medlem som är funktionär får hyra Villan utan kostnad en gång per år. Detta gäller om ändamålet är en sammankomst 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: 070 456 86 06 eller mail [thomas.l.hansell@gmail.com](mailto:thomas.l.hansell@gmail.com)

## ***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 sparar du 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.

Nästa gång du vill titta på hemsidan går du direkt 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 allmän intresse? Eller fina bilder som är fria för publicering?

Tipsa då gärna webbmaster per mail, [lena.vilmar@hotmail.com](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

## Viktiga telefonnummer

- 1177** Sjukvårdsupplysning - rådgivning
- 112** Det numret ringer du i akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö.
- 113 13** Informationsnummer när du vill få eller lämna information vid all varliga händelser i samhället. Det kan t ex. vara elavbrott, vatten föroreningar, smittspridning, trafikolyckor.
- 114 14** Det är polisens nummer där du kan göra en anmälan, lämna tips eller söka någon inom polisen.
- 08-606 7000** Haninge kommuns växel – beskriv ditt ärende för att bli kopplad till 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 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-Relating Eye Disease Study (AREDS) där 8 000 patienter följdes under 10 år. Det är en säkerhet för dig som användare av Optivital att veta att Optivital följer en vetenskaplig studie till punkt och pricka och inte saknar eller har annan mängd av något ämne eller att det finns extra tillsatta ämnen som inte ingick i studien.



Optivital kan därför rekommenderas.  
/Professor em Peep Algvere, fd överläkare, St Eriks ögonsjukhus



Välkommen in till oss!



## Västerhaninge Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

### RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

# 50 %

Ord.  
pris  
490:-

