

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • nr. 2 2026



# Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i> .....	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i> .....	4
<i>Aktiviteter/SPF-appen varför?</i> .....	5
<i>Friskvård/Seniorfrågor/Vinprovning</i> .....	6-7
<i>Herrarnas/Jullunch i Villan</i> .....	8
<i>En historisk återblick</i> .....	9
<i>Handarbets- och stickcafé/Promenadgrupper</i> .....	10
<i>Damernas/Julbord 2026</i> .....	11
<i>Bildcollage Östergötland 2026</i> .....	12
<i>Sommarlunch 2026/Sherry, Portvin &amp; Madeira</i> ....	13
<i>Månadsträffar/Verksamhetsbesök</i> .....	14-15
<i>PUB/Grillkvällar/Surströmmingsskiva/Sopplunch</i> .	16
<i>Oktoberfest/Julmingel/Fredagsluncher</i> .....	17
<i>Resa den 14 oktober/Nyår i villan</i> .....	18
<i>Zumba/Engelska &amp; musikcirkeln</i> .....	19
<i>Kurs om AI &amp; ChatGPT/Måndagscafé</i> .....	20
<i>Studiecirklar</i> .....	21-22
<i>Villan - Underhållsdag/uthyrning/hemsida</i> .....	23

# Ordförande har ordet



Kära medlemmar

Det första halvåret 2026 har varit både aktivt och glädjande. Vi har haft många aktiviteter i gång (ca 75 aktiviteter med ca 800 deltagare per månad), vilket är imponerande. Vår förening samlar idag omkring 600 medlemmar, vilket visar på en stark och levande gemenskap.

Särskilt vill jag lyfta fram det hundratal funktionärer som med sitt engagemang bär upp en stor del av vår verksamhet. Utan er skulle mycket av det vi uppskattar inte vara möjligt. Stort tack för era insatser!

Vi kan också konstatera att föreningen står stadigt, med en god ekonomi och fina lokal-förutsättningar. Det ger oss en trygg grund att stå på när vi planerar framåt.

Samtidigt står vi inför viktiga utmaningar. Vi behöver nå ut till nya medlemmar och bli bättre på att möta deras intressen och behov. För att vår förening ska fortsätta utvecklas och vara relevant även i framtiden, behöver vi också fler som vill engagera sig och ta ansvar i verksamheten. Att bidra som funktionär är både meningsfullt och avgörande för att vi ska kunna fortsätta erbjuda ett rikt och varierat utbud av aktiviteter.

Vi har också en viktig roll utanför vår egen verksamhet. Som seniorförening behöver vi arbeta aktivt för att påverka och förbättra villkoren för äldre i samhället. Frågor som äldreomsorg, bostäder, kommunikationer, trygghet, pensioner och service berör oss alla och här kan vi tillsammans göra vår röst hörd och bidra till en positiv utveckling.

Under resten av året fortsätter vi med ett brett och varierat program. Här finns något för alla – från social samvaro till lärande och upplevelser. Jag hoppas att ni alla vill fortsätta delta aktivt, och kanske också hjälpa till att sprida kunskap om vår förening till vänner och bekanta. Du är den bästa rekryteraren av nya medlemmar.

Tillsammans bygger vi vidare på en stark och varm gemenskap och skapar goda förutsättningar för framtiden.

Jag önskar dig en rik och glädjefull sommar då du får möjlighet att uppleva naturens skönhet och ladda batterierna inför kommande höst.

I sommar kommer vi att ha en del verksamheter i gång, öppna för både medlemmar och icke medlemmar. Till exempel grillkvällar, måndagscafé, boule, midsommarfirande, sommarbridge och surströmming.

Vi kommer att skicka ut ett speciellt infoblad för sommaraktiviteterna och lägga ut informationen på vår hemsida.

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

**Klas Jidestedt**, Kassör

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

Tel 070 757 19 60

**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/Förbundsförsäkring

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

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

**Eva Östberg** Verksamhetsstöd

E-post: [ostberg\\_eva55@hotmail.com](mailto:ostberg_eva55@hotmail.com)

Tel 070 950 07 76

### Stödfunktioner till styrelsen

**Thomas Hansell**, 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

**Christer Eggefors**, Planfrågor

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

Tel 070 227 94 68

**Mona Rigamonti**, Ekonomiassistent

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

Tel 073 821 29 94

# 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.

Sommarbridge spelas varje tisdag kl.09.00-12.00.

Om det finns intresse kan även icke medlemmar i SPF delta.

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, Sommarbridge 100 kr för hela sommaren.

## Canasta



Varje onsdag spelar ett trevligt gäng Canasta i Villan kl.13.00-16.00. Vi gör inget sommaruppehåll. 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.

## SPF-appen varför?

Från början av året kan föreningen 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 redan idag anslutna.

Du kan ladda ner appen kostnadsfritt från App Store (Iphone) eller Google Play (Android) och ta del av vad vi och andra SPF-föreningar har för sig. Behövs det praktisk hjälp för att komma igång – kontakta Rolf Gunnarsson 070 563 72 32.



## Tidplan för utgivning Runskriften 2027

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen vecka
Nr 1 Runskriften	20 nov 2026	50-51
Nr 2 Runskriften	14 maj 2027	23

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



## **Friskvård**

Vårt planerade program på friskvårdsdagen den 19 maj var vi tvungna att ställa in p g a för få anmälda. Vi avser att komma åter till hösten med programmet då vi hoppas att intresset och möjligheterna har ökat för ett genomförande.

Styrelsen

## **Seniorfrågor**

Haninge kommun erbjuder alla seniorer 65+ en kontakt där man kan få information och råd om kommunens tjänster. Man väljer själv ett personligt möte, hembesök, komma till en träffpunkt eller en informationsträff.

### **Information om anhörigstöd, anhörigsamordnare och äldreкуратор**

#### **Vem är anhörig?**

En anhörig, närstående, är en person som hjälper en person som på grund av sjukdom eller ålder har svårt att klara vardagen själv. Det kan vara en partner, förälder, barn, barnbarn, sambo, vän eller granne.

Enligt nya socialtjänstlagen ska den erbjudas stöd som vårdar en närstående som är äldre eller långvarigt sjuk stödjer en närstående med funktionsnedsättning.

Stöd kan ges som biståndsbedömd eller som öppen insats. Insatser som är biståndsbedömda är serviceinsatser, anhörigbidrag, växelvård, avlösning/ledsagning eller dagverksamhet.

Anhörigsamordnaren samarbetar med föreningar, myndigheter och olika verksamheter inom kommunen och regionen. Ann Börgesson är anhörigsamordnare och nås på tel. 08-606 50 39.

Ann ger enskilda rådgivande samt vägledande samtal, anordnar samtalsgrupper där det finns möjlighet att träffa andra i likande situation, finna gemenskap och utbyta erfarenheter.

En ny äldreкуратор, Linda Östlund, kommer att anställas från augusti. Äldreкурatoren samarbetar med biståndshandläggare och anhörigsamordnare. I rollen ingår att förmedla kontakter och vara brygga mellan olika instanser inom den kommunala verksamheten, regionen, föreningar och organisationer.

#### **Öppna insatser för anhöriga**

Kafé Hjärna är ett forum för närstående till någon med demenssjukdom. Öppet första fredagen varje månad kl.10.00 – 11.30 på träffpunkt Tallhöjden i Handen.

## Träffpunkter

Det finns åtta träffpunkter i kommunen som arbetar hälsofrämjande för att förebygga ofrivillig ensamhet. I Västerhaninge finns två olika adresser under veckan. Öppettiderna är måndag till onsdag kl.09.00 -15.00 på Kyrkvägen 7 och på Bokstigen 19 torsdag kl.09.00 -16.00 och fredag kl.09.00 -15.30.

Här ges möjligheter till social samvaro, café och soppa. Du kan delta i bingo, promenader, gymnastik, musikstunder och andra kreativa aktiviteter.

Du kan få hjälp med skötsel och rengöring av personliga hörapparater samt hjälp med kontakter och allmän information om syn- och hörselhjälpmedel. Om du inte kan komma till träffpunkten kan du ringa och beställa tid för hembesök. Syn -och hörselinstruktör nås varje fredag kl.11.00 -15.00 på tel. 08-606 92 61.

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

## Fixarservice

Fixarservice kan ge dig hjälp med sysslor som kan vara svåra eller innebära risk för fall. Du kan också få hjälp med teknik och IT, som till exempel att använda mobil, surfplatta eller dator. Det kostar ingenting förutom material som glödlampor och batterier. Fixarservice nås på tel. 08-606 88 34

## Arbetsgrupp för seniorfrågor

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



## Vinprovning

Dags att prova viner från den klassiska Iberiska halvön. Vi utlovar "höstliga" viner från Spanien och Portugal.

Tillsammans med Ulf Lundström provar vi fyra röda viner **fredagen den 16 oktober kl.17.00** i Villan.

Efter provningen serveras varmrätt, sallad samt kaffe och kaka. Antalet deltagare är begränsat. Pris: 575 kr per person.

**Anmälan tidigast 25 september och senast torsdagen den 8 oktober till Kersti Hansell** på adressen [kerstihansell@gmail.com](mailto:kerstihansell@gmail.com) eller telefon 070 660 80 01. Du får en bekräftelse på din anmälan. Observera att anmälan är bindande.

**Betalning görs först efter bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10 -2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.**

## Herrarnas

Herrarnas har kommit i gång under våren med olika innehåll. Bland annat har vi gästats av kommunens politiska företrädare som berättat om sin syn på Västerhaninge centrum, lagat middag tillsammans och även haft en lättsam spelkväll.

Vår tanke är att programmet i höst inte ska bestämmas så långt i förväg utan bygga på aktuella ämnen men också förslag som vi tillsammans senare finner intressanta. Vi ska försöka att ha en regelbundenhet i träffarna så att de om möjligt sker den tredje måndagen i månaden; 21 september, 19 oktober och 16 november. Det är ju t ex val de 13 september som nog kan vara värt en träff, också lite mer lättsamma ämnen. Vi hoppas på en god uppslutning i höst!



Du som ännu inte är med i "Herrarnas" är välkommen att anmäla dig till Christer Eggefors, e-post: [christer.eggefors@telia.com](mailto:christer.eggefors@telia.com) eller SMS på 070 227 94 68.

Christer Eggefors

Staffan Sillén

## Jullunch i Villan

Vi kommer att anordna jullunch i Villan **tisdagen den 1 december kl.12.00**. Jullunchen är avsedd för våra medlemmar som är 85 år och uppåt. Först till kvarn principen gäller. Det finns plats för 24 deltagare.

Kostnad: 300 kr/person

Anmälan sker till Eva Östberg [ostberg\\_eva55@hotmail.com](mailto:ostberg_eva55@hotmail.com) eller tel 070 950 07 76 **tidigast den 2 november och senast den 13 november**. Betalning sker först efter bekräftelse till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 20 november 2026.

Välkommen!

Styrelsen

## **En historisk återblick**



Historiecirkeln startades runt 2011. Cirkeln fokuserade på den svenska historien och baserades på Hermann Lindqvists böcker och TV program. Efter en tid stod vi utan cirkelledare och i det läget gick jag in och tog på mej uppgiften att hålla historiecirkeln vid liv.

Jag hade hela tiden tyckt att för mycket ansvar föll på cirkelledaren som mer eller mindre fungerade som en lärare. Han berättade om innehållet i det kapitel i historien som vi just gick igenom och visade upp vad som fanns att visa upp i form av DVD-filmer. Vi andra satt passiva och tog bara emot det som Leif serverade oss.

När jag tog över hade vi tröskat igenom den svenska historien och vi var redo att ta steget ut i Europa. I avsaknad av både litteratur och filmunderlag för att ta detta steg, föreslog jag ett helt nytt upplägg. Gruppen accepterade min idé och vi började jobba. Det nya upplägget bestod i att vi kom överens inom gruppen om vad vi skulle avhandla under den kommande terminen. Den som föreslagit ett ämne, tog på sig uppgiften att hemma läsa in sig på ämnet, för att senare återkomma och berätta för oss andra. Alla vill inte ta på sig att plocka fram underlag för ett föredrag utan nöjer sig med att lyssna till vad som framförs av andra. Detta arbetssätt har hittills fungerat utan några som helst problem, men diskussionens vågor kan i många fall gå höga vid det efterföljande kaffet och då handlar det om det föredrag vi nyss lyssnat till.

Vi är idag 11 personer i historiegruppen och vi bedömer att vi kan hantera ytterligare några deltagare. Skulle det visa sig att intresset är så stort att det inte kan hanteras inom den nuvarande historiecirkeln så hjälper jag gärna till med råd och dåd för att starta fler historiecirklar.

Vad har vi hittills hunnit belysa utöver den svenska historien? Vi började med människans invandring till Europa och vi har därefter gått igenom Frankrikes, Tysklands, Danmarks, Norges, Rysslands, Spaniens, Nederländernas m fl. länders historia och ämnesvalen har med tiden blivit mer och mer avancerade. Exempel på detta är kristendomen, socialismen, Tyska Ordern, DDR, Folkspillror, marinen, svenska drottningar, världskrigens bakgrund, Estoniakatastrofen, slott och herresäten i Haninge och Polens historia något som ledde till en veckolång resa runt om i nordöstra Polen.

Vårterminen 2026 innehöll berättelser om Stockholms blodbad, återblickar till Polenresan 2015, Jemen, Slaget vid Poltava, Vasco da Gama, indianer, Mälsåker slott och slutligen Kuba. Nu tar vi semester och går hem och funderar över nya ämnen för den termin som ligger framför oss. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad vi kan fånga upp i historien. Mängden fakta är obegränsad och internet är en guldgruva att gräva ur och numera hjälper AI-tekniken oss att hitta de verkliga pärlorna.

**Vill du veta mer, eller kanske till och med bli medlem i cirkeln, hör då av dig till Jan Reimann. [janzon.1718@gmail.com](mailto:janzon.1718@gmail.com) alternativt 073 514 84 66.**

## Promenadgrupper (Pratpromenader)

Du som är intresserad av att komma med i något promenadgång ska anmäla dig till någon av nedanstående personer.

*Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.*

*Välkomna!*

### 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.

Välkommen!

Janne Reimann, morgonpromenör med undantag för mycket regniga mornar.  
[janzon1718@gmail.com](mailto:janzon1718@gmail.com) eller mobil 073 514 84 66

## Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet startar efter sommaren den 2 september, kl.14.00-16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 9 december 2026.

Målsättningen är att ni alla som gillar att handarbetska 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.**





## **Damernas**

Nu i början av 2026 har Damernas kommit i gång med flera trevliga utflykter och vi hoppas att fler känner sig sugna på att ordna ytterligare utflykter.

Vi har funnit att det bästa sättet att få till aktiviteter är att man går samman 2 - 3 personer. De som ordnar bestämmer aktivitet och plats där man ska träffas. Alltså ingen anmälan och ingen bokning.

Meddela mig om ni har någon aktivitet som ni vill ordna. Jag hjälper er med att skriva inbjudan och skicka ut den.

Jag ser fram emot att höra av er med någon trevlig utflykt nu när våren närmar sig.

**Du som ännu inte är med i "Damernas" är välkommen att anmäla dig till mig på e-post: [fam.aller@outlook.com](mailto:fam.aller@outlook.com) alternativt SMS på 076 777 00 69.**

Kerstin Aller

## **Julbord 2026**

**Välkommen till årets julbord.**

**Tid:** Tisdagen den 8 december 2026, klockan 17.00

**Plats:** Kumla Herrgård, Trollbäcken

**Buss:** Buss från Kyrkvägen 7 i Västerhaninge (vid Kapellet) avgår kl.16.30

**Pris:** 750 kr/person

Vi äter ett traditionellt julbord. Vi inleder med glögg. I priset ingår antingen en öl eller ett glas vin. Alkohol fria drycker finns också. Likaså ingår kaffe och efterrätt.

**Anmälan ska ske senast den 20 november 2026 till Kersti Hansell**

**[kerstihansell@gmail.com](mailto:kerstihansell@gmail.com) eller telefon 070 660 80 01. I första hand mail, i andra hand SMS och i tredje hand per telefon. Först efter att du fått en bekräftelse på att du är bokad ska inbetalningen ske till SPF Runstenens plusgiro 13 62 10 – 2 senast den 25 november 2026.**

Styrelsen



# Östergötland 2026



## Sommarlunch onsdagen den 8 juli 2026



Denna lunch är avsedd för dig som är 85 år och uppåt. Principen "Först till kvarn gäller" Vi kan ta emot 25 gäster.

Sommarlunchen kommer att ske på **Almåsa Havshotell**.

**Samling** sker kl.12.15 på Kyrkvägen 7, Västerhaninge Centrum (intill Kapellet).

**Avresa** sker med buss kl. 12.30 och kostnaden är 250 kr/person.

**Anmälan ska ske till Eva Östberg [ostberg\\_eva55@hotmail.com](mailto:ostberg_eva55@hotmail.com)** eller tel 070 950 07 76 **tidigast den 15 juni och senast den 19 juni.**

**Betalning** ska ske först efter att du fått bekräftelse. **Betalningen ska då ske till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 26 juni 2026.** Ange namn och lunch 8 juli.

Styrelsen

## Sherry, Portvin och Madeiraprovning

Staffan Sillén kommer att anordna en provning med Sherry, Portvin och Madeira **onsdagen den 16 september kl.18.00 i Villan.**

Man kan fråga sig om dessa drycker endast är användbara till jul eller även annan tid på året och till vad passar de.

Detta kommer vi att prova tillsammans med ost och lära oss mer om när vi ses. Vi får en guidning på denna smakresa. Antalet deltagare är begränsat till 16.

Anmälan **senast den 9 september 2026** till [staffan.g.sillen@gmail.com](mailto:staffan.g.sillen@gmail.com) eller mobil 070 294 26 00.

Efter provningen serveras tunnbrödsrulle med fyllning samt en öl alternativt ett glas vin.

**Pris:** 300 kr/person

**Betalningen sker först efter du fått bekräftelse på föreningens plusgiro 13 62 10 – 2 alternativt föreningens Swish 123 537 05 80**

Välkommen!

Staffan

Gunnel

Kaj



**Månadsträffen den 26 augusti kl.13.00**

## **Drönare civilt och i krig**

**Lars Tornérhielm, pensionerad officer med vapenteknisk utbildning**

Vi har under en längre tid genom Ukraina kriget matats med information om hur drönare blivit alltmer ett sätt att förändra krigsföringen. Nu används drönare mot mark-, sjö- och luftmål. Alltså drönare på mark och i vatten. Många typer av motmedel har också utvecklats och använts. Men vi ser också att drönare används alltmer också i civilsamhället och detta öppnar nya möjligheter.

Lars har som ordförande i SPF Saltsjöbaden berättat i många andra föreningar på ett engagerande sätt om drönare och dess möjligheter såväl civilt som militärt. Vad vi än tycker och tänker i frågan behöver vi ökad kunskap då framtiden kan kännas osäker och skrämmande i vissa sammanhang.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7

**Månadsträffen den 30 september kl.13.00**

## **”Första hjälpen till psykisk hälsa”**

**Britta Alin Åkerman, Professor, Karolinska Institutet**

När någon i vår närhet börjar må psykiskt sämre kan det vara svårt att veta hur man ska agera. Osäkerhet och rädsla för att säga fel gör att många tvekar, men med rätt kunskap går det både att se tidiga tecken och våga ta de viktiga samtalen.

I det här föredraget ger Britta Alin Åkerman vägledning hur vi kan möta och stötta en vän, partner eller släkting som mår dåligt eller lever i ofrivillig ensamhet. Hon talar också om vad som är normalt åldrande.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7



**Månadsträffen den 28 oktober kl.13.00**

**”Musik skall byggas utav glädje”- ett program med och om lyckohormoner  
Trion JaMaRam – sång, gitarr och cello**

Ett roligt, fartfyllt och faktaspäckat program med musikens betydelse för oss människor.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7

**Månadsträffen den 25 november kl.13.00**

**Musik och sång i adventstid  
Johanna Martell och Michael Weiter**

Vi har glädjen att ännu en gång gästas av dessa två musikaliska vänner och få en fin ingång till julmånaden.

**Lokal:** Församlingshemmet, Kyrkvägen 7



## ***Verksamhetsbesök vid måndagscaféet***

Äldrenämndens ordförande Jens Davidson och direktören för äldreförvaltningen Elisa Reinikainen gjorde ett besök i vår verksamhet en måndag i april. Det inleddes med ett välbesökt måndagscafé där många frågor ställdes till våra besökare. Det ämne som gav mest diskussioner gällde boende för oss seniorer. Några konkreta lösningar gavs inte men det konstaterade att det råder en viss förvirring när vi pratar om de olika boendeformerna. Nu reder vi ut det:

**Seniorboende** är vanliga bostäder (hyres- eller bostadsrätt) för äldre, oftast 55+ eller 65+, som önskar ett tillgänglighetsanpassat och tryggt boende ofta med gemenskapslokaler.

**Trygghetsboende** är ett mellanting där man fortfarande bor självständigt men har tillgång till gemensamma utrymmen, ökad trygghet, sociala aktiviteter och visst praktiskt stöd.

**Äldreboende/Vård och omsorgsboende /Särskilt boende för äldre** är för personer med större vårdbehov och erbjuder personal och omsorg dygnet runt. Biståndsbedömning erfordras.

Besöket avslutades med ett möte med styrelsen, som beskrev mer av SPF Runstenens verksamheter och hur värdefullt det är att ha tillgång till Villan.

## **PUB-kvällar**

Go-middagarna har nu övergått till PUB-kvällar som vi kommer att genomföra den sista fredagen i månaden. Vi kommer då servera en lättare förtäring. 25 september serveras bakad kyckling med Quiz. 30 oktober serveras Tacos med musikquiz. 27 november serveras varmrätt och dessert. Närmare information presenteras i mail inför varje PUB-kväll liksom information om anmälan.



## **Grillkvällar**

Sommarens grillkvällar är planerade till följande fredagar: 12 juni, 19 juni (midsommarafton), 26 juni, 10 juli, 24 juli, 7 augusti samt den 21 augusti.

Gemensamt för alla evenemang är att starten sker kl. 17.00 och att föreningen ansvarar för att grillen är tänd och att andra nödvändiga förberedelser är genomförda. Mat och dryck medförs av deltagarna själva. Grillkvällarna har hittills varit välbesökta och mycket uppskattade och vår förhoppning är att detta ska bestå även i år.

## **Surströmmingsskiva**

Välkommen till vår surströmmingsskiva onsdagen den 12 augusti kl.17.00 i Villan. Mandelpotatis, surströmmingsfiléer, lök, smör, ost, mjukt och hårt tunnbröd ingår. Övrigt får man ta med själv, liksom dryck(er). En efterrätt serveras också.

Pris ca 110 kr/person.

Antalet platser är begränsat till 16.

Anmälan senast den 4 augusti till Berit Baumgarten, [beritokjell@gmail.com](mailto:beritokjell@gmail.com) eller SMS 070 260 71 70.



### **Välkommen till sopplunch och träffpunkt**

Soppluncher serveras varje torsdag från och med den 27 augusti till och med den 17 december mellan kl. 11.30 – 13.30. Kostnad 50 kr/person. Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofson      Katarina Karlsson



Oktoberfesten har sitt ursprung i den fest som arrangerades i München 1810 för att fira den bayerske kronprinsens bröllop med Therese von Sachsen-Hildburghausen.

Platsen för festen döptes efter brudens förnamn. Festen Theresienwiese har därefter genomförts varje år med start i september och avslutats första söndagen i oktober. Festen har med åren blivit tämligen omfattande och hade senast drygt 7 miljoner besökande. Endast krig och andra svåra kriser har tvingat arrangörerna till att ställa in evenemanget.

SPF Runstenen har under några år arrangerat en miniversion av den riktiga Oktoberfesten men pandemin som drabbade oss tvingade både oss och arrangörerna i München att ställa in och sedan har vi inte kommit igång igen. Eftersom många tycks ha saknat det goda Münchenölet som serverades har vi beslutat att återuppväcka traditionen med en höstlig tillställning som innehåller just det Münchenproducerade ölet.

**Fredag den 2 oktober kl.17.00** samlas intresserade i Villan för att njuta av gott tyskt öl. För den som föredrar vin kommer sådant att finnas tillgängligt. Vill du äta något till ölen så tar du med det själv.

Janne Reimann



## ***Julmingel***

Vi kommer att arrangera julmingel i Villan **fredagen den 18 december kl.14.00**. Detaljerad information kommer att skickas ut i god tid. Du som gillar mingel boka in den 18 december!

Styrelsen

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

Vi fortsätter med våra gemensamma luncher den andra fredagen i månaden kl. 13.00 på något av våra lokala matställen.

Från september tar Margareta Sutton emot **anmälningar** senast onsdag förmiddag i samma vecka på [m.sutton27@hotmail.com](mailto:m.sutton27@hotmail.com) eller på tel. 070 937 30 50.

Under juli och augusti gäller andra tider, separat information kommer.

## Resa 14 oktober

### Dagsresa till Salsta Slott, Vattholma (Uppsala)

Denna gång gör vi en ren kulturresa. Vi besöker Salsta slott där vi får en guidad visning under ca en timme. Dessutom får vi **musikupplevelse** i form av **trio - cello, piano och sång**, ca 45 minuter.



Självklart kommer vi att serveras **"vår meny"**, ugnsbakad lax, potatis, sås, sallad, smör och bröd samt kaffe och kaka. **Denna gång finns också möjligheten att välja ett glas vin eller öl till maten. Alkohol fria drycker och särskilda måltidsdrycker finns också.**

Särskilt detaljerat informationsblad kommer att skickas ut. Pris: 700 kr/person

**Samling** för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl.09.30.

**Avresa** kl.09.45. Hemkomst ca kl.17.30.

Anmälan till denna resa ska ske **senast den 21 september 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 28 september 2026.**

## Nyårsfirande i Villan

Om det ska anordnas något nyårsfirande i Villan beror på om det finns personer som kan tänka sig att ta ansvar för genomförandet. Antingen någon eller några medlemmar som i föreningens regi tar detta ansvar. Eller någon medlem som tar ansvar för att göra det i privat regi.

Styrelsen är positiv oavsett regi.

**Men en förutsättning är att någon eller några anmäler till styrelsen att de kan ta ansvar genomförandet.**

Styrelsen

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

Under våren 2026 har vi glädjande nog varit upp till 20 deltagare.  
Det hoppas vi på även i höst.

### **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 18 september** och träffas fortsättningsvis varje fredag t o m den 13 november (vecka 44 inställt) mellan kl. 10.00-11.00 i Bygdegården.

**Du som vill anmäla dig till Zumbadansen ska göra det senast den 31 augusti till Eva Östberg [ostberg\\_eva55@hotmail.com](mailto:ostberg_eva55@hotmail.com) eller mobil 070 950 07 76.**

Kostnaden är 600 kr/person för hela terminen. Kostnadsökningen beror på att vi träffas nu 8 ggr samt att ledarkostnaden räknats upp.

**Betalningen ska ske till SPF Seniorerna Runstenen, plusgiro 13 62 10- 2 senast den 11 september 2026. Märk "Zumba + namn.** Du som vill prova på innan du bestämmer dig kan göra det **en gång**.

Eva Östberg  
070 950 07 76

Lisbeth Eggefors  
070 863 15 28

## ***Engelska Cirkeln och Musikcirkeln***

Det finns två **engelska grupper** som träffas **varannan vecka på måndagar** i Villan.

Deltagarna läser och diskuterar en bok, ibland med högläsning, och samtalar om olika ämnen för att träna sin engelska. Ibland ser de även filmatiseringar av böckerna.

Grupperna passar personer som har grundläggande kunskaper i engelska och vill bli säkrare i språket.

Den klassiska **musikcirkeln** träffas **varannan vecka på onsdagar** hemma hos mig. Deltagarna turas om att ansvara för träffarna och presenterar en tonsättare samt lyssnar på musik tillsammans. Gruppen använder olika musikkällor och gör ibland konsertbesök. Det finns plats för ytterligare 2–3 deltagare.

Andy Sutton



# SPF Runstenens kurs om AI och ChatGPT för seniorer

En aktivitet som blev mycket uppskattad. Jag vill berätta lite om innehållet.



Deltagarna började med att **ladda ner ChatGPT-appen** och deltog i **fyra tillfällen**: ett introduktionsmöte och tre fördjupande digitala träffar via Zoom, tillsammans med hundratals andra seniorer från hela landet.

Kursledaren **Gabriel Eliasson**, erfaren digital pedagog, fick särskilt beröm för sitt **pedagogiska och engagerande sätt** att undervisa. Han förklarade tydligt skillnaden mellan **traditionell AI** (som används vid t ex internetsökningar) och **generativ AI**, där användaren själv interagerar med verktyget för att skapa nytt innehåll.

En central del var att lära sig **"prompta"**, alltså att formulera bra instruktioner till AI för att få relevanta och kreativa svar. Deltagarna lärde sig även om **digital säkerhet**, risker som falsk information och bedrägerier, samt hur man kan använda AI på ett tryggt och positivt sätt.

Kursen upplevdes som **rolig, inspirerande och lustfylld**, där deltagarna kunde skapa egna dikter, bilder och sånger - till och med personliga hälsningar till vänner.

Kursen avslutas med ett exempel på hur en deltagare bad ChatGPT skapa en bild av **en Airedaleterrier och två barn som leker på landet**, vilket illustrerar det praktiska lärandet under kursen.

Så tack SPF/Runstenen för dessa möten och ett stort tack till Gabriel Eliasson som på ett sådant fint och skickligt sätt lärde ut men framför allt väckte vår nyfikenhet att vilja lära mera - och det är skicklig pedagogik.

Kerstin Kolm



## Välkommen till måndagscafé

Alla helgfria måndagar året runt har vi måndagscafé.  
Kostnad 20 kr/person, kl. 13.00 – 15.00.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofson      Katarina Karlsson

# Studiecirklar

I samarbete med  
Vuxenskolan

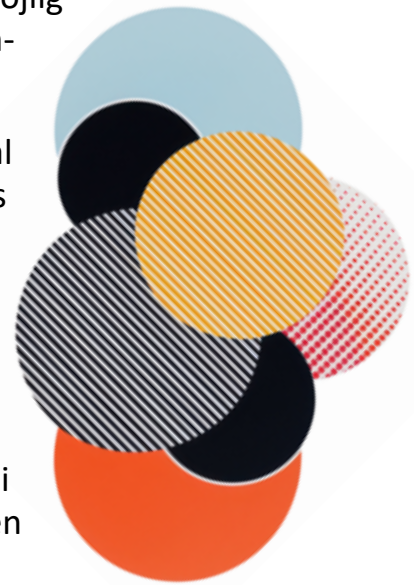


Till hösten erbjuder SPF Runstenen Dig som medlem ett brett utbud av aktiviteter. Studiecirkelarna ger dig möjlighet att tillsammans med andra berika dig i inom flera ämnesområden.

Samtliga aktiviteter genomförs i SPF Villan om ingen annan lokal anges. Läs gärna mer om innehållet i våra cirklar på föreningens hemsida [www.spfseniorena.se/runstenen](http://www.spfseniorena.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.

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. Kostnader för material eller litteratur kan förkomma.



**Litteraturcirkel 1** träffas sista onsdagen i varje månad med början 26 augusti kl. 12.30–14.30 Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

**Litteraturcirkel 2** träffas första tisdagen i månaden med början 1 september kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88.

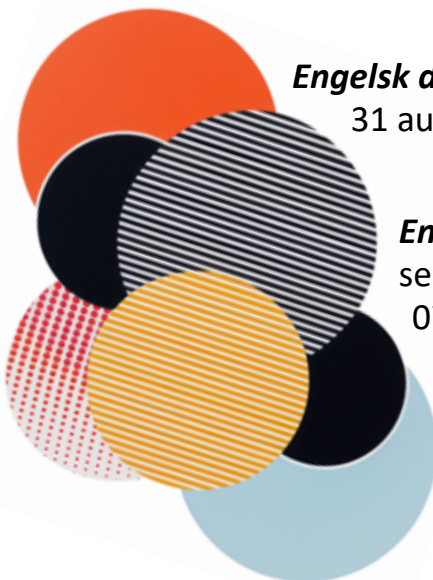
**Litteraturcirkel 3** träffas andra tisdagen i månaden med början 8 september kl.13.00-15.00. Cirkelledare Barbro Linton, 070 473 52 25.

**Bokklubben** träffas första fredagen i månaden med början 4 september kl.10.30-12.30. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

**Engelsk diskussionscirkel 1** träffas varannan måndag med början 31 augusti kl.10.30-12.00. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

**Engelsk diskussionscirkel 2** träffas varannan måndag med början 7 september kl.10.30-12.00. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

**Klassiska musikcirkeln** träffas hemma hos Andy varannan onsdag med början 2 september 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 28 augusti 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 26 augusti kl.10.00-13.30.

Cirkelledare Margareta Närlund, 073 969 01 46.



Varje onsdag kl.10.00-14.00 med början den 2 september är det träff i **vävstugan**.

Cirkelledare Margareta Holm, 073 650 53 29.

Varannan onsdag med början 2 september kl.10.00-12.00 träffas **Historiecirkeln** under ledning av cirkelledare Jan Reimann, 073 514 84 66.



**Aktie/fondcirkeln** möts varannan onsdag med början 9 september kl.09.30-11.45 för att diskutera vad som skrivs i pressen om den ekonomiska utvecklingen.

Cirkelledare Tommy Larsson, 070 555 85 64.

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

För att stödja dig till en större delaktighet i den digitala vardagen startar Rolf kurser. Framför dina behov och önskemål om vägledning till Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32 eller [rolf.gu@telia.com](mailto:rolf.gu@telia.com).



## ***Underhållsdag i Villan*** ***lördagen den 19 september 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 19 september kl.10.00** och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras. Vi avslutar med att äta korv och en stund av gemenskap.

Thomas Hansell  
Villa Runstenen

## ***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 föreningsräkning. **Thomas Hansell** är ansvarig för uthyrning av Villan och ska kontaktas för bokning. 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, [lana.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 allvarliga 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:-

