

# RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 3 - augusti 2024



# Innehållsförteckning

|  |            |
|--|------------|
| <i>Ordförande har ordet</i> .....                        | <b>3</b>   |
| <i>Kontakt SPF Runstenen</i> .....                       | <b>4</b>   |
| <i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Canasta/Cirklar</i> .....  | <b>5-6</b> |
| <i>Go'middagkvällar/Grillkvällar/Gälödagen</i> .....     | <b>7</b>   |
| <i>Handarbetscafé/Julbord/Julmingel/Jullunch</i> .....   | <b>8</b>   |
| <i>Månadsträffar/Måndagscafé/Planeringsgruppen</i> ..... | <b>9</b>   |
| <i>Promenadgrupper/Resa</i> .....                        | <b>10</b>  |
| <i>Resor 2025/Sopplunch</i> .....                        | <b>11</b>  |
| <i>Damernas/Herrarnas/Underhållsdag</i> .....            | <b>12</b>  |
| <i>Vinprovning/Whiskykurs/Zumba</i> .....                | <b>13</b>  |
| <i>Äldre frågor/Hemsidan/Villa Runstenen</i> .....       | <b>14</b>  |
| <i>Haninge Kommun/Medlemsregistret/Träffpunkt</i> .....  | <b>15</b>  |

## Viktiga telefonnummer

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>1177</b>         | Vårdguiden  |
| <b>112</b>          | Det numret ringer du i nödsituationer när det handlar om att rädda liv                                |
| <b>113 13</b>       | Här får du information om större händelser eller stor trafikolycka och hur du skall agera.            |
| <b>113 13</b>       | Coronainformation   |
| <b>114 14</b>       | Polisens rikstäckande nummer, där du gör en anmälan och kan lämna tips eller söka någon inom polisen. |
| <b>08-606 70 00</b> | Haninge Kommun, beskriv ditt ärende så får du kontakt med rätt person.                                |

# Ordföranden har ordet



Hej vänner i Runstenen!

Orden kring olika årstider har alla en särskild klang. Ordet sommar kommer med sol, frihet, frisk luft och blått vatten, soluppgång och solnedgång men också gemenskap och vila.

Vi önskar varandra en god eller kanske till och med en glad sommar. Här har vi säkert haft våra egna upplevelser och erfarenheter. För en del smyger sig ensamheten på mer tydligt, andra upplever sjukdom och några nära kanske lämnar oss för alltid.

Vi har alla på något sätt haft fokus på det vi längtat efter och gillar. Sommaren är också en tid av eftertanke inför tiden som ligger

framför.

Jag hoppas att du i stort sett haft en bra sommar och nu ser fram emot kommande program i vår fantastiska förening.

Göran Greider frågar i en dikt om "vi begärt för mycket av sommaren, då sommaren i sig inte begär något av oss". Något att reflektera kring.

Under sommaren har det varit en del aktiviteter såsom boule, bridge, grillkvällar, midsommarfrande, måndagscafé och promenader.

Herrarnas och Damernas har också gjort utflykter.

Vi har mycket att vara stolta över i vår förening. Brett utbud av aktiviteter, många funktionärer, stabil ekonomi och bra lokaler. Men varje verksamhet behöver hela tiden ompröva och utveckla sitt innehåll. Idéer måste tas till vara och nya förväntningar uppstår. Det är styrelsens yttersta roll att säkra att detta sker.

När det gäller vår ekonomi framåt har styrelsen påbörjat ett arbete för att efter tre år med underskott få en ekonomi i balans. Vi har under de tre år som gått gjort medvetna satsningar på funktionärerna, lokalerna, utrustningen och olika verksamheter (gamla som nya). Under samma tid har vi haft samma medlemsavgift samtidigt som vi fått behålla allt mindre p g a ökade anslag till SPF centralt och distrikt. Men vi har klarat oss väl ändå bland annat tack vare ett större "coronabidrag" 2022. Hur stort det kommunala bidraget för 2025 blir är osäkert.

För framtiden behöver vi justera en hel del avgifter samt se över våra kostnader. Föreningen drabbas av ökade inköpskostnader, höjda hyror och ökade avgifter precis som alla andra. Inför årsmötet i februari 2025 kommer styrelsen att ha en inriktning färdig att presenteras för medlemmarna.

Välkommen till hösten programerbjudanden som du kan läsa om i bl a detta nummer samt på vår hemsida som löpande uppdateras med kompletteringar och ändringar [www.spfseniorerna.se/runstenen](http://www.spfseniorerna.se/runstenen).

Anders



## Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2024

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

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

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: [janzon1718@gmail.com](mailto:janzon1718@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/Hemsidesansvarig/Webbmaster

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

Tel 070 878 99 70

**Monika Ekström**, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com)

Tel 072 399 01 31

**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.



## Aktiviteter

| <b>Tidplan för utgivning Runskriften 2024</b>   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
|   | Inlämning av material<br>till redaktionsrådet senast | Distribution av<br>tidningen vecka |
| Nr 4 Runskriften  | 1 november 2024                                      | 47/2024                            |
| Materialet skickas på mejladress <a href="mailto:anders.ohlander@outlook.com">anders.ohlander@outlook.com</a> |  |                                    |

## 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

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 med 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 med början den 14 augusti kl. 13.00-16.00.

Ansvarig kontaktperson Annelie Dahlin, 073 392 39 92.

Deltagarkostnad per termin 150 kr.

## Cirklar

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

Deltagaravgiften 100 kr per termin för studiecirklingarna 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.

I samarbete med  
**Vuxenskolan**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

**Litteraturcirkel 1** träffas sista onsdagen i varje månad med början 28 augusti kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Annelie Ullmann, 070 466 96 44.

**Litteraturcirkel 2** träffas första tisdagen i månaden med början 3 september kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88.

**Litteraturcirkel 3** träffas andra tisdagen i månaden med början 10 september kl.13.00-15.00. Cirkelledare Barbro Linton, 070 473 52 25.

**Deckarcirkeln** träffas varannan fredag med början 6 september kl.10.00-12.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

**Engelsk diskussionscirkel 1** träffas varannan måndag med början 9 september kl.10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

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

**Klassiska musikcirkeln** träffas varannan onsdag med början 4 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 30 augusti kl.09.45 -12.00. Cirkelledare Elsbeth Johansson, 076 946 62 40.

**Skapar konst** genom att måla i cirkel gör man i **Målarträffen** varje fredag med början 6 september kl.09.45-12.00. Cirkelledare Annmari Nyzell, 070 415 55 78.

I **cirkeln Akvarell Ockra och Umbra** skapar man konst och målar tillsammans varannan onsdag med början 28 augusti kl.10.00-13.30. Cirkelledare Margareta Närlund, 073 969 01 46.

**Varje onsdag** med början 4 september kl.10.00-14.00 är det träff i **vävstugan**. Cirkelledare Margareta Holm, 073 650 53 29.

**Varannan onsdag** med början 4 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 11 september kl.09.30-11.45 för att diskutera vad som skrivs i pressen om den ekonomiska utvecklingen. Cirkelledare Åsa Jönsson, 070 424 44 25.

**Syftet med cirkel Digital vardag och våra datorer** är att deltagarna ska bli mer delaktiga i den digitala vardagen. Deltagarna träffas varje måndag med början 2 september kl.15.00-17.00. Cirkelledare Rolf Gunnarsson, 070 563 72 32.

**Grundkurs i bridge för nybörjare**  
Måndagar kl. 13.00-15.00. Det krävs fyra deltagare för att starta cirkeln. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

## ***Go´middagkvällar***

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

Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha 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 temakvällarna under resten av året är:**

**27 september** serverar vi en fiskrätt.

Anmälan den 23 september kl 08.00 - 24 september kl 18.00

**25 oktober** serverar vi en kötträtt.

Anmälan den 21 oktober kl 08.00 - 22 oktober kl 18.00.

**29 november** serverar vi en rätt med renskav.

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

**Varmt välkomna klockan 17.00!**

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

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

## ***Grillkvällar***

Den 23 augusti och den 6 september är grillen tänd kl. 17.00. Medtag det du vill äta och dricka! Ingen anmälan.

## ***Gålödagen***

En dag i paradiset (EDIP) – Veteranflottiljen Gålö

Välkommen till Gålö lördagen den **7 september 2024**

**EDIP** är ett arrangemang som innebär att den sedan många år tillbaka nerlagda torpedbåtsbasen på Gålö är öppen för allmänheten. På Gålöbasen huserar numera Veteranflottiljen som har som sitt mål för verksamheten att bevara och underhålla delar av det som en gång fanns på Gålö.

Inträdet till basen kostar 100 kr och en tur med valfritt fartyg kostar 300 kr. Grindarna öppnar klockan 08.30, och ett tips är att vara där i god tid. Köerna tenderar att vara långa. Vill du veta mer om Veteranflottiljen, så finns mycket att finna under adressen [www.veteranflottiljen.se](http://www.veteranflottiljen.se)

Välkommen!

Jan Reimann

Veteranflottiljen Gålö och SPF Runstenen

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

## ***Runstenens handarbets- och stickcafé***

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 4 september 2024 klockan 14.00 -16.00 och där-  
efter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 18 december.

Målsättningen är att ni alla som gillar att handarbeta ska känna er välkomna till två tim-  
mars 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 0733 74 84 72

## ***Julbord i Nynäshamn***

Årets julbord blir på Hantverksgården i Nynäshamn

Tisdagen den 10 december 2024, klockan 1600.

Var och en väljer på egen hand resa med tåg, buss eller med egen bil.

Julbordet arrangeras av en lokal förening i samarbete med Sorunda Catering.

Priset kommer att vara 550 kr/person (en öl ingår).

Övriga drycker kan man inhandla.

Antalet platser är begränsade till max 60.

Detaljerad information kommer att ges ut i god tid före.

Styrelsen

## ***Julmingel***

Välkommen till julmingel

fredagen den 20 december 2024, klockan 14.00 i Villan

Julglögg, kaffe och pepparkakor bjuder vi på.

Vi hoppas några medlemmar har något att erbjuda till försäljning.

Meddela gärna oss om du har något att sälja.

Monika Ekström [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com) 072 399 01 31

Inger de Wendel [ingerdewendel@telia.com](mailto:ingerdewendel@telia.com) 070 865 58 07



## ***Jullunch i Villan***

Vi kommer att anordna jullunch i Villan tisdagen den 17 december 2024, klockan 12.00.

Jullunchen är avsedd för de äldre-äldre som kanske p g a rörelseproblem inte kan delta vid  
Julbordet i Nynäshamn den 10 december 2024.

Det finns plats för 24 deltagare.

Kostnad: 300 kr/person

Anmälan sker till [mona.rigamonti@ownit.nu](mailto:mona.rigamonti@ownit.nu) eller telefon 073 821 29 94

senast den 22 november 2024.

Välkommen!



## Månadsträffar

**Månadsträffen den 27 augusti, klockan 13.00**

**Föredrag om Emma Zorn**

**Ing-Marie Eriksson** berättar om Emma Zorn, hustru till Anders Zorn, om hur det var att leva i skuggan av sin kände make.

**Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge**

**Månadsträffen den 24 september, klockan 13.00**

**Artificiell intelligens AI – framtid eller dödsdom**

**Britt Östlund, professor och forskare vid KTH**

Ett mycket aktuellt ämne som vi möts av i media på olika sätt och som blir alltmer närgånget och brännande. De finns de som förespråkar AI som en möjlighet att lösa svåra frågor till exempel sjukdomar medan andra skräms av utvecklingen.

**Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge**

**Månadsträffen den 29 oktober, klockan 13.00**

**Slussens historia - från år 1200 till 2030 på 1 timme.**

**Hans Arnbom** berättar från Sveriges Radios 100-åriga historia. Han berättar med hjälp av bilder om de olika stadier som Slussen, detta lilla men viktiga område, har genomgått de senaste 700 åren. Han avslutar med att visa hur det kommer att se ut när den nuvarande ombyggnaden av Slussen är färdig. Hans Arnbom har jobbat på SVT i 50 år. Han har som specialområde olika historiska personer och händelser.

**Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11**

**Månadsträffen den 26 november, klockan 13.00**

**Sång i adventstid**

**Solisten Johanna Martell och Michael Weiter** gästar oss ännu en gång och ger oss en musikalisk upplevelse.

**Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11**

## Välkommen till måndagscafé

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

Kostnad 20 kronor/person. Tid 13.00 – 15.00.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson    Katarina Karlsson

## Planeringsgruppen - Brev till Haninge Kommun

Vi har tillsammans med PRO i Västerhaninge skickat ett brev till Haninge Kommun och påtalat det eftersatta underhållet av de två stora parkeringsplatserna. Vi menar att förhållandet nu inte är acceptabelt och att åtgärder krävs.

Christer Eggefors    Anders Öhlander    Birger Sjögren

## 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 Biblioteket i Västerhaninge Centrum. Vi är en grupp på ca 14 personer som har promenerat tillsammans i flera 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](mailto:solvind998@hotmail.com), 070 600 90 88 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 startar ett tappert gäng sin morgonpromenad klockan 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](mailto:janzon1718@gmail.com) eller mobil 073 514 84 66

Det finns plats för fler intresserade i bägge dessa grupper.

Välkomna!



## Resa

9 oktober

Dagsresa

**Västerås - staden, utsikterna och livet**

Bussguidning i staden. Vi besöker Anundshög - ett område med fornnordisk historia med gravsättningar av olika slag samt en fantastisk natur.

Färden går vidare till nybyggnationsområden i hamnen och vi gör ett stopp vid det gamla ångkraftverket som idag är det vida kända hotellet Steam.

Nästa stopp är Västerås slott. Besök i Domkyrkan och vi avslutar med ett besök på Västmanlands Museum.

Därefter lunch hos Systrarna på Gaggeska gården, Vallby Friluftsområde.

## Samling

Sker senast klockan 0745 vid vändplan Kyrkvägen 7. Avresa klockan 08.00. Hemkomst klockan 18.00.

Pris: 600 kr/person

Anmälan görs till [anders.ohlander@outlook.com](mailto:anders.ohlander@outlook.com) eller telefon 070 696 05 28 snarast dock senast den 9 september 2024.

**OBS! Du som redan anmält dig och fått det bekräftat vid anmälan behöver inte anmäla sig igen.**

## Resor 2025

Vi upplever att våra dagsresor är väldigt populära och alltid fullbokade.

Vi har inte lyckats fånga ett så stort intresse för flerdagsresor att de har kunnat genomföras. Osäkerhet, pris och konkurrens ligger säkert bakom.

Vi har hittills inte provat att ordna korta resor med övernattning i Sverige.

Våra dagsresor och tvådagarsresor skall kännetecknas av rimligt avstånd från Västerhärnäs, intresseväckande inslag, bra boende, god mat och vara prisvärda d v s deltagarna skall känna att de får mycket för pengarna.

Med dessa utgångspunkter efterlyser vi nu från dig förslag och idéer till dels dagsresor dels tvådagarsresor.

Senast den 20 september önskar vi att du hör av dig om du har bra tips och idéer.

### Endagsresor

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

### Tvådagarsresor

Anna-Greta Ter-Borch [anna.terborch@gmail.com](mailto:anna.terborch@gmail.com) 070 552 33 09

Tack för ditt bidrag!

Anders Anna-Greta

## Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje helgfri torsdag fr o m den 29 augusti t o m den 19 december mellan klockan 11.30 – 13.30. Kostnad 40 kronor/person.

Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

### Viktigt rop från de som arbetar med måndagscaféet och sopplunchen.

Vi behöver fler personer som kan hjälpa till enligt ett uppgjort schema 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.

## Damernas

Vår verksamhet "Damernas" fortsätter framöver med en rad tänkta inslag.

Nyligen var ett 15-tal "damer" på utflykt till Rosendals trädgård. Tåg från Västerhaninge till Stockholm City och vidare med Roslagsbanan till Rosendal. Många besökare. Lunch och rundvandring. En prunkande trädgård med mycket blommor, grönsaker, saft, sylt och marmelader.

En mycket trevlig utflykt i sol och värme.

Birgitta Ulla-Märta

Nästa utflykt blir en **Ålandsresa den 5 september**.

Om du vill bli medlem i "Damernas" kan du anmäla dig till Kerstin Aller [fam.aller@outlook.com](mailto:fam.aller@outlook.com) eller på telefon 076 777 00 69



## Herrarnas

Verksamheten har nu kommit i gång och ett 25 tal "herrar" har anmält sig.

I juni gjordes ett besök på Bergianska trädgården. Ett 10-tal personer deltog. Rundvandring, lunch och trevlig gemenskap i strålande sol och värme.

Nu planeras det för ett antal aktiviteter framöver. Till exempel Bowlspel, Travspel, Ölprovning, Stockholmshus/vyer, Veteranflottiljen Gålö, Fjäderholmarnas bryggeri, Prins Bertils Boulebana, 5 Spel turnering, Besök Systembolaget, föreläsning om Palestina mm.

Personliga inbjudningar går alltid ut till de som är medlemmar i "Herrarnas".

Om du vill bli medlem i "Herrarnas" så anmäl dig till Ilona Bovin [ilona.bovin@telia.com](mailto:ilona.bovin@telia.com) eller på telefon 070 561 80 40



## **Underhållsdag i Villan lördagen den 21 september 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 **21 september, klockan 10.00** och jobbar med det som vi konstaterat behöver göras.

Avslutar med att äta korb och en stund av gemenskap.

Thomas Hansell

Villa Runstenen



## Vinprovning

Vår provningsledare Ulf Lundström återkommer under hösten med röda viner framställda ur druvor, som vi inte provat tidigare.

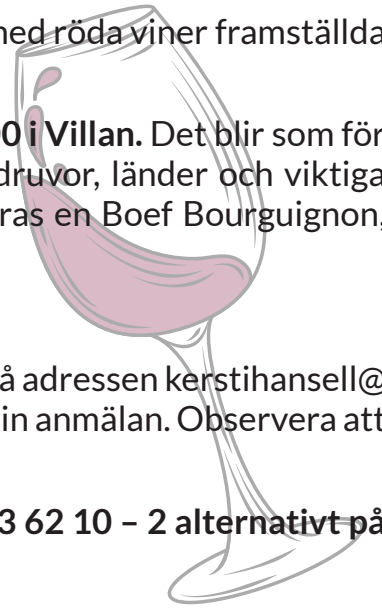
Höstens första provning blir fredagen den **13 september kl.17.00 i Villan**. Det blir som för vita viner i våras en översikt av rödvinsvärlden, rödvinstyper, druvor, länder och viktiga regioner följt av provning av fyra viner. Efter provningen serveras en Boef Bourguignon, potatispuré och sallad samt kaffe och kaka.

Antalet deltagare är begränsat till 16. Pris: 395 kr per person.

**Anmälan senast torsdagen den 5 september** till Kersti Hansell på adressen 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 föreningen plusgiro 13 62 10 – 2 alternativt på föreningens swish 123 537 05 80.**

*Ulf återkommer med provningar fredagen den 11 oktober samt fredagen den 22 november.*



## Hitta din whiskysmak – inbjudan till kurs

Vi träffas fyra gånger och pratar whisky, diskuterar whisky och provar whisky för att Du skall hitta din whiskysmak. Den whisky som vi provar är Skotsk malt eller blended. Inga prov utan bara bra kunskap för att lära sig mer om whisky.

Vi, max 8 deltagare, möts i villan följande torsdagar: **den 19 september, 3 oktober, 17 oktober och 31 oktober klockan 18.30 – 20.30.**

Välkommen hälsar provningsledare Staffan Sillén.

I kostnaden 600 kr ingår whisky, smörgås och öl.

**Anmälan görs fr o m den 1 september** till Kersti Hansell på adressen 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 föreningen plusgiro 13 62 10 – 2 alternativt på föreningens Swish 123 537 05 80.

## Zumba

Zumbapassen började fredagen den **13 september 2024 klockan 10.00 – 11.00.**

Fortsätter den **20 september, 27 september, 4 oktober, 11 oktober och 18 oktober.**

Vi kommer att vara i Bygdegården.

Ledare är Jeanette Cornelius. Kostnaden är 450 kronor för vårens pass.

Intresseanmälan kan ske till Monika Ekström [yggan65@gmail.com](mailto:yggan65@gmail.com) eller mobil 072 399 01 31 om du inte redan gjort det.

Välkommen

Monika Ekström



## Äldrefrågor

Håll Hjärnan i gång - Föreläsningar för bättre hjärnhälsa

Forskning visar att det går att förebygga demens genom att förändra livsstilen inom flera områden. Haninge kommun erbjuder en kostnadsfri föreläsningsserie baserad på forskning för att inspirera och stödja dig som bor i Haninge kommun till en bättre hjärnhälsa. Föreläsningarna ingår i en serie av sex och för att tillgodogöra sig all kunskap bör man gå på alla föreläsningarna. Dessa hålls av kommunens dietist och demenssjuksköterska. Varje träff avslutas med en gemensam fikastund. *Mer information om plats och tider på kommunens hemsida.*

Sökväg [Haninge.se](http://Haninge.se)> Omsorg & stöd> Stöd till äldre> Stöd och service för alla över 65 år> Föreläsningsserie om att förebygga demens

Föreläsningsserien är kostnadsfri och anmälan görs på kommunens hemsida senast den 23 september. Antalet deltagare är begränsat. Du kommer att få svar på att du fått en plats kort efter att du anmält intresse. Du blir uppringd från okänt nummer.

Anmälningsblanketter ligger också i Villan. Du kan ringa Kersti Hansell 070 660 80 01 för mer info.

### 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](mailto:lana.vilmar@hotmail.com)

## Villa Runstenen

### Uthyrning av Villa Runstenen

I trevlig trettiotalsmiljö kan du hyra vår villa när du vill ha fest lördagar eller söndagar.

Köksutrustning, glas och porslin finns. Pris: **500 kr** per gång.

Medlem som är funktionär får hyra Villan utan kostnad en gång per år under förutsättning att ändamålet är avsett för funktionärens privata familje- och vänkrets. Funktionär får inte hyra Villan utan kostnad för en förenings räkning.

**Thomas Hansell** är ansvarig för uthyrning av villan och ska kontaktas för bokning om du vill hyra villan.

Telefon: 0704 568606 eller mail [thomas.l.hansell@gmail.com](mailto:thomas.l.hansell@gmail.com)

## ***Haninge kommuns förebyggande verksamhet***

Haninge kommun erbjuder aktiviteter och service för alla över 65 år. Det kan vara fritidsaktiviteter men också viss förebyggande kontakt och enklare service som du inte behöver ansöka om. Här följer några exempel på vad kommunen erbjuder och läs gärna mer på kommunens hemsida.

***Sökväg Haninge.se > Omsorg & stöd > Stöd till äldre > Aktiviteter och service till alla över 65 år***

- Anhörigstöd Ann Börgesson tel. 08-606 50 39
- Uppsökande verksamhet Carina Jansson tel. 08-606 76 60
- Äldrevägledaren erbjuder hembesök och vägledning

Kontakt vid behov efter utskrivning från slutenvården

Hjälp och kontakt med andra vårdgivare inom öppenvården

Be att få tala med kommunens äldrevägledare tel 08-606 70 00 eller maila till [aldrevagladare@haninge.se](mailto:aldrevagladare@haninge.se)

- Trygghetslarm.
- Träffpunkter
- Fixarservice
- Syn och hörselvård.
- Teknikhjälp

Biståndshandläggare som handlägger ansökningar om hemtjänst, dagverksamhet, korttidsboende, anhörigbidrag, vård och omsorgsboende når du på tel. 08-606 47 61.

Om du är i behov av hjälpmedel kontakta då Arbetsterapi , Haninge rehab 08-123 368 60

## ***Medlemsregistret***

Då vi i det nya medlemsregistret inte direkt får veta att en medlem har bytt adress är det bra om du kommer ihåg att meddela adressändringen till medlemssekreteraren Claes Sperling via mejl [spfrunstenen@telia.com](mailto:spfrunstenen@telia.com) eller sms/telefon 070 779 62 82. **Du behöver inte ange den nya adressen utan bara att du bytt adress.**

En nyhet i medlemsregistret är att det nu går att skicka SMS till de medlemmar som inte har en e-postadress. Vi kan därmed ge en kortfattad information och ge möjligheten att ta kontakt i frågor man vill veta mer om.

**Det går däremot INTE att svara på dessa SMS - meddelanden.**

## ***Träffpunkt församlingshuset***

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

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

Det finns möjlighet till fika och olika programinslag.

***PS. Vår Sopplunch på torsdagar i Villan är också en träffpunkt. Öppen mellan klockan 1130 - 1330.***

# KLIPPSTUGAN

Vi hälsar gamla och nya kunder välkomna till  
**KLIPPSTUGAN i Västerhaninge Centrum**

**Herr och damklippning - seniorrabatt**  
**måndag - torsdag mellan klockan 09.00 - 13.00**

*Vi har ett brett utbud av olika tjänster att erbjuda.*

**Välkommen!**

**Personalen på Klippstugan**

**Telefonnummer: 08 500 277 07**



**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 antioxidantia (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 Di-sease 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, S:t Eriks ögonsjukhus*



*Välkommen in till oss!*



## Västerhaninge

Fd. Svedlunds Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

## RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

# 50 %

Ord.  
pris  
490:-

