

RUNSKRIFTEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Runstenen Västerhaninge • Nr 4 - november 2024



Innehållsförteckning

<i>Ordförande har ordet</i>	3
<i>Kontakt SPF Runstenen</i>	4
<i>Aktiviteter - Boule/Bridge/Canasta/Cirklar</i>	5-6
<i>Damernas/Go'middagkvällar.....</i>	7
<i>Handarbetscafé/Herrarnas/Matsalen i Villan</i>	8
<i>Månadsträffar</i>	9
<i>Måndagscafé/Promenadgrupper/Resor</i>	10-11
<i>Sopplunch</i>	11
<i>Vårt utvecklingsarbete</i>	12-13
<i>Underhållsdag villan/Vin-och whiskyprovning</i>	14
<i>Zumba/Äldre frågor</i>	14
<i>Koll på läkemedel/Hemsidan/Villa Runstenen/Mynt....</i>	15

Viktiga telefonnummer

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

Ordföranden har ordet



Hej!

Vad är höst? Är det en regnig årstid mellan sommar och vinter? Eller är det en årstid med starka färger, skörd och hög luft? Man kan ha olika åsikter om detta. Vare sig man gillar hösten eller inte är den här.

Jag tycker vi haft en riktigt fin sommar och en härlig höst ur vädersynpunkt. Jag hoppas i övrigt att du haft en rik livsresa genom årets olika skiftningar.

Men jag vet också att inte alla haft det så bra med sjukdom eller anhöriga och vänner som gått bort.

Vår verksamhet i Runstenen har präglats av en mångfald av aktiviteter och ett stort medlemsintresse. Gammalt och nytt har blandats i vår skål av utbud.

Vi har behållit vårt medlemsantal på i stort samma nivå som förra året. Ambitionerna har varit höga och många har tagit ansvar för verksamheten.

Jag vet att många medlemmar gläds över att dela gemenskap och intressen med andra i föreningen. Det känns bra.

Styrelsen har under senare tid genomlyst vår nuvarande verksamhet och ekonomi men också blickat framåt. Inget är så bra att det inte kan bli bättre.

Med många nya medlemmar ser vi behov av att utveckla verksamheten genom att starta nya aktiviteter som möter deras behov. Glädjande är att nya medlemmar också är beredda att medverka till att dessa kommer på plats. Vår ekonomi är god. Dock har vi senare år gått med underskott vilket varit möjligt genom att vi under pandemin fick ett extra stort bidrag till verksamheten. Nu menar vi att vi framåt måste styra mot en mera balanserad ekonomi. Vi har inte på många år höjt våra avgifter samtidigt som vissa kostnader ökat kraftigt. Även vår medlemsavgift har legat ganska still. Av kommande nya avgift för 2025 på 300 kronor/medlem och år får vi behålla 60 kronor efter avgifter till distrikt och central nivå. Vi är beroende av kommunens årliga bidrag samt att varje verksamhetsgren bär sina kostnader och i viss mån även våra gemensamma kostnader.

Till kommande årsmöte kommer styrelsen att avisera vissa avgiftshöjningar samt ändra inriktningen av vissa inslag i vår verksamhet. Men vi gör det med måtta och en stor portion förnuft.

Denna Runskrift är den sista utgåvan för i år. Jag vill därför passa på, trots att året ännu inte är slut, att tacka alla för i år och hoppas vi ses nästa år med lika stort intresse och engagemang.

Anders



Kontaktpersoner i SPF Seniorerna Runstenen 2024

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

E-post: spfrunstenen@telia.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/runstenen

Föreningsnummer: 010-879 • Organisationsnummer: 812401 - 0987

Plusgiro: 13 62 10 - 2 • Swish: 123 537 0580

STYRELSE

Anders Öhlander, Ordförande

E-post: anders.ohlander@outlook.com

Tel 070 696 05 28

Jan Reimann, Vice ordförande

E-post: janzon1718@gmail.com

Tel 073 514 84 66

Mona Rigamonti, Kassör

E-post: mona.rigamonti@ownit.nu

Tel 073 821 29 94

Lena Vilmar, Sekreterare/Hemsidesansvarig/Webbmaster

E-post: lena.vilmar@hotmail.com

Tel 070 878 99 70

Monika Ekström, Ledamot/Marknadsansvarig

E-post: yggan65@gmail.com

Tel 072 399 01 31

Claes Sperling, Ledamot/Medlemssekreterare

E-post: claes.sperling@gmail.com

Tel 070 779 62 82

Kersti Hansell, Samordningfrågor/Cirklar/Äldre frågor/Verksamhetsstöd

E-post: kerstihansell@gmail.com

Tel 070 660 80 01

Stödfunktioner till styrelsen

Thomas Hansell, Förbunds försäkring/Villaansvarig/Uthyrning

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

Tel 070 456 86 06

Maragreta Sutton, Äldre frågor

E-post: m.sutton27@hotmail.com

Tel 070 937 30 50

Ilona Bovin, Utvecklingsfrågor

E-post: ilona.bovin@telia.com

Tel 070 561 80 40

Christer Eggefors, Planfrågor

E-post: christer.eggefors@telia.com

Tel 070 227 94 68

Så kommer du i kontakt med föreningen

Kontakta någon i styrelsen eller aktivitetsansvarig.

Aktiviteter

Boule

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



Bridge i Villan

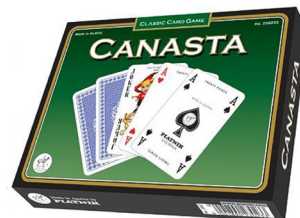
Tisdagar och torsdagar spelas det bridge i villan. Det erbjuds utbildningar och spel på flera nivåer. Målsättningen är att alla medlemmar, som är intresserade av bridge, ska känna sig välkomna och delta på sin spelnivå. Det ska naturligtvis också finnas en möjlighet att utveckla sitt spel. Tisdagsförmiddagar 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 med början den 2 januari 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. Studiecirkelarna 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. Du anmäler ditt intresse direkt till ansvarig kontaktperson eller cirkelledare. På övriga frågor svarar Kersti Hansell, som du når på kerstihansell@gmail.com eller på 070 660 80 01.

Tidplan för utgivning Runskriften 2025

	Inlämning av material till redaktionsrådet senast	Distribution av tidningen vecka
Nr 1 Runskriften	6 november 2024	47/2024
Nr 2 Runskriften	1 mars 2025	12/2025
Nr 3 Runskriften	8 augusti 2025	34/2025
Nr 4 Runskriften	7 november 2025	47/2025

Materialet skickas på mejladress anders.ohlander@outlook.com

Kallelse till SPF Seniorerna Runstenens Årsmöte.

Välkomna till vårt årsmöte den 25 februari 2025 kl. 13.00.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, 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 tillgängliga på vår hemsida.

Litteraturcirkel 1 träffas sista onsdagen i varje månad med början 29 januari kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Annelie Ullmann, 070 466 96 44.

Litteraturcirkel 2 träffas första tisdagen i månaden med början 7 januari kl. 13.00-15.00. Cirkelledare Solveig Hasselqvist-Ax, 070 600 90 88.

Litteraturcirkel 3 träffas andra tisdagen i månaden med början 14 januari kl.13.00-15.00. Cirkelledare Barbro Linton, 070 473 52 25.

Deckarcirkeln träffas första fredagen i månaden med början 3 januari kl.10.00-12.00. Cirkelledare Kersti Hansell, 070 660 80 01.

Engelsk diskussionscirkel 1 träffas varannan måndag med början 13 januari kl.10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Engelsk diskussionscirkel 2 träffas varannan måndag med början 20 januari kl.10.30-12.30. Cirkelledare Andy Sutton, 070 765 62 24.

Klassiska musikcirkeln träffas hemma hos Andy varannan onsdag med början 8 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 17 januari 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 10 januari kl.09.45-12.00. Nybörjare välkomna! Cirkelledare Annmari Nyzell, 070 415 55 78.

I cirkeln Akvarell Ockra och Umbra skapar man konst och målar tillsammans varannan onsdag med början 15 januari kl.10.00-13.30. Cirkelledare Margareta Närlund, 073 969 01 46.

Varje onsdag med början 22 januari kl.10.00-14.00 är det träff i vävstugan. Cirkelledare Margareta Holm, 073 650 53 29.

Varannan onsdag med början 8 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 15 januari 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 20 januari 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.

Damernas

Vår verksamhet "Damernas" fortsätter 2025 på det sätt vi beslöt under 2024.

Nu är det dags att hitta på några nya inspirerande utflykter och aktiviteter. Meddela mig så hjälper jag till med utskicken. Tänk på att tillgänglighet, antal personer som kan delta och eventuella kostnader står med i inbjudan. Jag ser fram emot att ni i Damernas hittar många intressanta inslag.

Du som vill vara med i målgruppen Damernas måste anmäla dig. Min mejladress är fam.aller@outlook.com alternativt sms till 076 777 00 69.

Kerstin Aller

Utflykt till Åland i september

"I torsdags tog jag och 11 andra damer från SPF båten till Eckerö. Vi åkte buss från Cityterminalen och hade tid för snack med den närmsta resegrannen under 1, 5 timma. Resan betalade vi ingenting för då vi hade fått fribiljetter på resan till Roslagen i våras.

Ombord på båten startade vi med den goda fisk- och skaldjursbuffén. Mycket god mat; bland annat olika lagade fiskrätter, räkor, kräftor, havskräftor, musslor, desserter och ost.

Vädret kunde inte ha varit bättre. Trots september månad var det varmt och skönt på däck. Solen sken och havet var lugnt, nästan spegelblankt. Det blev en jättefin och minnesvärd resa."

Annelie Dahlin



Go´middag

Syftet med våra kvällar där vi serverar en tvårätters middag är social samvaro. Vi äter, umgås och träffar nya vänner. Tillgången till platser är begränsad till 30 personer och därför behöver vi ha föransmälan till respektive middagskväll. 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 höjt till 100 kronor fr o m den 1 januari 2025. Priset för vin respektive öl höjs samtidigt till 25 kronor. Följande datum för vårens tema-kvällar är: 28 februari (fisk), 28 mars (kyckling samt vegetariskt alternativ), 25 april (kött), samtliga kvällar kl. 17.00. Önskas vegetariskt alternativ den 28 mars ska detta anges vid anmälan.

Anmälan sker till Kersti Hansell på måndagen från kl. 08.00 den veckan middagen äger rum till tisdag tills platserna är fyllda. Kersti Hansell på adressen kerstihansell@gmail.com eller telefon 070 660 80 01. I första hand mejl, i andra hand SMS och i tredje hand telefon. Vi behöver bli fler i vårt glada gäng Gillar du att laga mat i trevligt sällskap? Hör av dig till mig så berättar jag mer. Solveig Hasselqvist-Ax, solvind998@hotmail.com eller mobil 070 600 90 88.

Runstenens handarbets- och stickcafé

Handarbetscaféet fortsätter fr o m den 8 januari 2025 kl. 14.00 - 16.00 och därefter varannan onsdag jämna veckor samma tid till och med den 28 maj.

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 0733 74 84 72

Herrarnas

Verksamheten kom i gång under året och några aktiviteter har genomförts.

Ett 25 tal "herrar" har anmält sig som medlemmar men vi hoppas på fler framöver. Verksamheten bygger på medlemmarnas egna initiativ och deras medverkan i att aktiviteterna planeras och genomförs.

Hittills har en utflykt till Bergianska trädgården, Pub-besök och ett föredrag om Palestina genomförts.

Framöver finns idéer om Bowlspel, besök på Fjäderholmarnas bryggeri, en spelturning, travspel, samtal kring valet i USA mm.

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

Om du vill bli med i "herrarnas" så anmäl dig till Ilona Bovin ilona.bovin@telia.com eller på telefon 070 561 80 40.



Julmingel

Julminglet i Villan den 20 december är inställt. Detta beroende på att ett renoveringsarbete då pågår i köket.

Styrelsen

Köket och matsalen i Villan

I början av 2024 hade vi tyvärr ett vattenläckage i köket. Det visar sig att golvmattan måste bytas ut. I och med det kommer också en del underskåp att behöva bytas ut.

Mellan den 9 december 2024 och 31 januari 2025 kommer köket att vara avstängt för ombyggnadsarbeten. Även matsalen intill kommer att vara avstängd och nyttjas som förråd.

Vi måste dock reservera oss för att problem kan uppstå som gör att omstarten den 1 februari 2025 är preliminär.

Det betyder att våra regelbundna verksamheter såsom måndagscafé, torsdagssoppa och Go´middag inte kan genomföras under denna tid. Övriga verksamheter kan nyttja tillgängliga rum och ytor men någon tillgång till kök finns inte. Störningar kan dock förekomma.

Eventuella frågor kring ovan kan ställas till Thomas Hansell eller Janne Reimann

Styrelsen

Månadsträffar

I samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Månadsträffen den 28 januari, klockan 13.00

Information kring Haninge kommuns förebyggande verksamhet.

Äldreomsorgsdirektör Linda Fällgren kommer att delta tillsammans med Ann Börjesson och Anna Magnusson från äldreförvaltningen.

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. Du kan läsa mer om detta i förra numret av Runskriften (RS nr 3 2024)

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 25 februari, klockan 13.00

Årsmöte. Se särskild information på annan plats i Runskriften

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 25 mars, klockan 13.00

Sångerskan Gunilla Sundh ger oss ett smakprov på sånger som vittnar om att våren snart gör sin entré.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 29 april, klockan 13.00

"Ann-Britt Ryd Pettersson berättar om SVT, public service och sina år som reporter och programledare från TV sporten via olika nyhetsredaktioner inom företaget och till dagens svenska medielandskap."

Vi får också lyssna till Ann-Britts syn på vad som händer i USA efter valet 2024.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

Månadsträffen den 20 maj, klockan 13.00

Vårlunch. Pianounderhållning.

Se kommande information i Runskriften nr 2 2025.

Lokal: Lidakyrkan, Mulstavägen 11, Västerhaninge

OBS! Fr o m januari 2025 höjs avgiften för månadsträffarna (förtäring) från 50 kronor till 60 kronor.

Välkommen till måndagscafé

Alla helgfria måndagar fr o m den 3 februari 2025 året runt har vi måndagscafé.
Kostnad 20 kr/person, kl.13.00 – 15.00.
Välkommen till trevlig samvaro i lättsam miljö.

Elsie Elofsson Katarina Karlsson

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 10 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, 070 600 90 88 Wera Rosenholm, wera.rosenholm@gmail.com, 070 460 94 74

Morgonpromenad med utgångsläge Krigslida station

Varje dag i ur och skur och oberoende av veckodag startar ett tappert gäng sin morgonpromenad 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 eller mobil 073 514 84 66

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

Resor

12 mars

Södermanland – Katrineholm och Vingåker

Vi besöker Konsthallen i Katrineholm och Vingåker Outlet.

På vägen till Katrineholm stannar vi i Sköldinge på Fridhems Kaffestuga för en morgonfika. Lunchen kommer vi att äta på Båsenberga Konferens i Vingåker.

Mer specifik information kommer att skickas ut via mejl i god tid före resan.



Ett snabbt "lekstopp" under promenaden.

Pris: 600 kr/person

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 07.00. Avresa kl. 07.15. Hemkomst ca kl. 18.30. Anmälan till denna resa ska ske senast den 12 februari 2025 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 20 februari 2025.

Välkommen till en trevlig dagsresa där det denna gång ingår kaffe och smörgås. Glöm kaffekorgen!

23 april

En dag i Strängnäs med flera upplevelser

Vi tillbringar en hel dag i Strängnäs. Vi börjar med att ta vårt morgonfika på Grassagården och får samtidigt en berättelse om denna anrika byggnad.

Därefter har vi en guidad tur i staden inklusive ett besök i Domkyrkan.

Vi äter vår lunch på Hornuddens EKO krog som också har en gårdsbutik.

Även här får vi en presentation av deras verksamhet, historia och hållbarhetstänk.

Kostnad: 675 kr/ person

Samling för avresa sker i Västerhaninge Centrum, Kyrkvägen 7, kl. 08.15. Avresa kl. 08.30. Hemkomst ca kl. 17.00. Anmälan till denna resa ska ske senast den 23 mars 2025 till anders.ohlander@outlook.com eller via sms/mobil 070 696 05 28. Först efter bekräftelse (ges oftast direkt vid anmälan) sker inbetalning till föreningens plusgiro 13 62 10-2 senast den 10 april 2025.

Välkommen till en närliggande miljö men med mycket innehåll! Även denna gång ingår kaffe och smörgås. Glöm kaffekorgen.

7 maj

Dagsresa - mål och innehåll kommer att presenteras i Runskriften nr 2 2025.

Resegruppen

Anders Öhlander

070 696 05 28

Anna-Greta Ter-Borch

070 552 33 09

Välkommen till sopplunch och träffpunkt

Soppluncher varje torsdag fr o m den 6 februari 2025 t o m den 22 maj mellan kl. 11.30 – 13.30. Kostnad 50 kr/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.

Vi vill bli ännu bättre!

SPF Runstenen är, tycker vi, en trivsamt förening med gott om aktiviteter.

Vi vill att alla medlemmar ska känna sig inkluderade och välkomna i vår gemenskap.

I vår verksamhetsplanering för 2025 vill vi utveckla och förnya oss.

Vi bjuder kontinuerligt in nya medlemmar till träffar för att få möjlighet att lära känna varandra, presentera vår verksamhet samt fånga upp önskemål och förväntningar från dem. Allas synpunkter är av största vikt!

Du är alltid välkommen med dina synpunkter och förslag.

Du är också viktig i vårt arbete att hitta nya medlemmar.

Anders Öhlander Ilona Bovin

Som du ser nedan har vi intervjuat fyra av våra medlemmar – tre är relativt nya, en har varit med ett tag.

Vi ställde följande två frågor och du kan se vad man svarade

1. Varför valde du att gå med i Runstenen?
2. Vad har det betytt och betyder det för dig att vara med?



Leif Håkansson
- relativt ny i föreningen

Mitt svar på fråga 1:

Efterhand som jag avvecklar mitt företag har jag insett många av mina kontakter från arbetslivet försvinner och jag ser att jag behöver aktivera mig mer för att arbeta upp nya kontakter.

Förra året pratade min granne (som har varit med i SPF lite längre) om att det kunde vara intressant för mig att gå med i SPF då de har många intressanta aktiviteter. Jag gick därför med i SPF för ca ett år sedan.

Mitt svar på fråga 2:

Avvecklingen av mitt företag har dock gått lite långsammare än vad jag först trodde och har därför inte hunnit med i så många aktiviteter ännu, men jag hoppas att det blir mer eftersom jag tycker det finns flera av aktiviteterna som känns intressanta.

Vid de aktiviteter som jag varit med på har jag dock etablerat lite kontakt med några som jag hade kontakt med när jag jobbade i Håga på 1980-talet. Jag deltar i Herrarnas och några andra träffar.

Mitt svar på fråga 1:

Jag flyttade till Tungelsta från Salem för några år sedan i samband med att jag blivit änka. Jag har alltid varit en aktiv person. Det var därför viktigt för mig att hitta en förening att trivas i och med gott om bra aktiviteter.



Anne-Cathrine Kolar
- relativt ny i föreningen

Mitt svar på fråga 2:

Jag tycker Runstenen lever upp till detta och jag tycker det har varit lätt att komma in i gemenskapen och få nya bekanta. Jag är aktiv i Damernas, deltar i en konstcirkel, en promenadgrupp och spelar boule. Dessutom brukar jag gå på månadsträffarna och delta på en och annan resa.



Britt Holmberg
- medlem i mer än 10 år

Mitt svar på fråga 1:

Jag är född i Västerhaninge och har bott här hela mitt liv. När jag blev ensamstående för dryga 10 år sedan valde jag att gå med i Runstenen.

Mitt svar på fråga 2:

Genom vår förening har jag hittat nya vänner och bekanta men även återknutit vissa kontakter från förr. Jag tycker att vår förening tar väl hand om sina medlemmar och att det finns ett stort bra utbud av aktiviteter att välja bland. Jag deltar regelbundet i bridspel, boule och i en promenadgrupp. Jag gillar den goda och öppna gemenskapen.

Mitt svar på fråga 1:

Jag blev rekommenderad av en granne att gå med i SPF Runstenen. Då jag kände behov av att utöka min vänskapskrets och sökte gemenskap nappade jag på min grannes tips. Jag förstod att Runstenen hade ett brett utbud av bra aktiviteter som skulle intressera mig.



Kaj Göransson
- relativt ny i föreningen

Mitt svar på fråga 2:

Jag fann ganska snart att i Runstenen fanns en öppen och välkomnande atmosfär. Verksamheten håller hög kvalitet och jag gillar de öppna samtalen medlemmar emellan. För mig har det betytt mycket att få komma in i ett sammanhang och lära känna nya människor. Jag spelar boule, deltar i resor, går på månadsträffar, äter mycket god mat i de olika forumen som finns. Fantastiska "restauranger" vi har.

Underhållsdag i Villan lördagen den 24 maj 2025, kl. 10.00

Huset som vi har föreningens verksamhet förlagd till, behöver då och då pysslas om. Det yttre underhållet ansvarar fastighetsägaren kommunen för och ansvaret för det inre underhållet ligger hos hyresgästen, d v s hos oss själva. Trädgården sköter vi också med egna resurser. **De som känner sig manade att hjälpa till med att vårda vårt hus samlas den 24 maj 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

Vin- och whiskyprovningar under våren 2025

Under året har intresset för vin och whiskyprovningar varit stort. En uppskattad kurs har också hållits med målet att deltagarna skulle hitta just sin whiskysmak.

Våra provningsledare Ulf Lundström och Staffan Sillén har mycket kvar att lära oss och har lovat återkomma under våren med inbjudningar till nya provningar.

Kersti Hansell

Zumba

Vårens Zumba börjar fredagen den 7 mars 2025 kl.10.00-11.00.

Den fortsätter 14 mars, 21 mars, 28 mars, 4 april och 11 april.

Vi kommer att vara i Bygdegården.

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

Intresseanmälan till Monika Ekström yggan65@gmail.com eller mobil 072 399 01 31.

Välkommen

Monika Ekström

Äldre frågor

En samlad information om förvaltningens förebyggande arbete samt kontaktuppgifter till bland annat fixarservice samt kalendarium om kommande aktiviteter kan du ta del av på kommunens hemsida, Haninge.se

Vid möten med Haninge kommuns pensionärsråd, HKP, har bl a frågor kring den pågående omorganisationen inom äldreomsorgen aktualiserats. Återkommande fråga är bristen på seniorboenden. Vid nästa möte med HKP kommer vi att få en återkoppling om kommunens arbete med God och nära vård och omsorg.

Om du är intresserad av att delta i en intern arbetsgrupp för äldrepolitikfrågor i syfte att bredda kontaktytan för att kunna föra fram våra medlemmars önskemål på Pensionärsrådets möten hör av dig till Margareta Sutton eller Kersti Hansell.

Koll på läkemedel

Koll på läkemedel är ett samarbete mellan pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna, SKPF och Apoteket för bättre läkemedelsbehandling för äldre.

Enligt Socialstyrelsen läggs 35 000 äldre personer in på sjukhus på grund av tillstånd som helt eller delvis är orsakade av läkemedelsbiverkningar. En klar majoritet av dessa sjukhusinläggningar är möjliga att förebygga. Apoteket vill dels öka patientens kunskap om rätten att få en läkemedelsgenomgång vid användning av många läkemedel, dels informera om vad restsituationer innebär för livsnödvändiga läkemedel samt hur Apoteket kan hjälpa till vid en sådan situation.

Sara Ibrahim, projektledare, och Johanna Höglund, farmaceut, från Apoteket Sjöhästen kommer till SPF Villan torsdagen den 13 mars kl.15.00 - 16.30 och informerar. Apoteket bjuder på kaffe. Antalet platser är begränsade till 24.

Anmälan till Margareta Sutton senast den 6 mars på adressen m.sutton27@hotmail.com eller på tel 070 937 30 50. Du får en bekräftelse på din anmälan.

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, lena.vilmar@hotmail.com

Villa Runstenen

Uthyrning av Villa Runstenen

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

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

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

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

Mynt

Styrelsen uppmanar alla att i möjligaste mån inte lämna mynt som betalning i fortsättningen. Mynten medför ett extra merarbete för vår kassör samt att det är svårt att göra sig av med dem. I första hand vill vi att de som har möjlighet betalar med Swish.

I vissa fall sker inbetalningar via vårt plusgiro t ex för resor, middagar, arrangemang.

Tack för din medverkan!

Styrelsen



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.

Välkomna till oss på Klippstugan!

Janda, Notta, Annica, Mona-Lisa

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 Optik

Västerhaninge Centrum Tel: 08-500 103 26

RABATTCHECK SYNUNDERSÖKNING

Undersökningen avser glasögon ej linsundersökning.

50 %

Ord.
pris
490:-

