

## **Ordföranden har ordet!**

*”Sommar, sommar och sol, havet och vinden och doft av kaprifol”* Sven-Ingvars

Precis som det sägs i denna textrad, precis så har jag det nu i mitt kära Byxelkrok. De senaste dagarna har det verkligen varit sommar här. Jag har spelat boule vid havet, känt vinden, och vår kaprifol luktar ljuvligt framför allt på kvällen. Inomhus doftar det också av härliga liljekonvaljer. Det mesta är nu planterat i växthuset, gräsmattan sköts av roboten Glenn. Fåglarna har hittat till oss igen och maten vi bjuder dem på. Duvparet har satt sitt bo i vår syrenhäck där de också lagt 2 ägg som de nu ruvar. Allt detta sammantaget är verkligen livskvalitet för mig. Jag njuter i fulla drag och vilar upp mig inför höstens alla uppdrag. Den 12 juni åker jag med SPF seniorerna Nordöland till Karlskrona där vi ska besöka Sjöfartsmuseet samt det kända pittoreska koloniområdet Brändaholm. Vi får förfriskningar på vägen och äter lunch på museets restaurang. Kommer att bli riktigt trevligt. Jag har lovat ordföranden att hjälpa deras medlemmar att installera SPF appen då det är få som hittills har gjort det. Vi får se hur det går. Om någon av er i Holmfast vill ha hjälp med installationen för vår förening kan ni slå mig en signal så hjälper jag gärna till. Detta så ni inte går miste om aktuell information från oss i Holmfast. Dagen innan jag åkte till Öland hade vi en hel eftermiddag tillsammans med våra funktionärer. Vi var ca 30 personer som diskuterade möjligheter för fortsatt utveckling av vår verksamhet allt för att locka nya medlemmar till oss och naturligtvis behålla alla er som redan är med. Vi återkommer till er med mer info i

frågan under hösten. Vår grupp Aktiv 65+ har redan kommit med många nya aktiviteter med en hel del studiebesök och annat som lockat många medlemmar att delta.

Till sist: “Solen och vindarnas ö är paradiset för mig”

**Ebon Eriksson**  
**Ordförande,**  
**SPF Seniorerna Holmfast**



## **Jubileumsår och fest i oktober!**

Planeringen inför Jubileumsfesten är i stort klar. Arbetsgruppen ska ha ett möte den 9 juni för att ta fram förslag på inbjudan som ska skickas ut i augusti.

Efter en välkomstdrink serveras det en tre-rätters middag som kommer presenteras på inbjudan. Det blir lite underhållning under middagen men därefter blir det ”klackarna i taket”! Musiken är anpassad efter den dansanta seniorpubliken och underhållningen är inte fy skam! Vi vill hålla er på ”halster” och avslöjar inte några detaljer! Vi ser fram emot ett stort deltagande och ingen kommer att bli besviken.

**Glöm inte anmäla dig när inbjudan kommer!!**

## Månadens boktips – Män och kvinnor av Lena Andersson

Ett särskilt tack till Rigmor Persson och Litteraturcirkeln som väljer ut intressanta och läsvärda böcker, inte bara aktuella ”poppis böcker”.



Män och kvinnor är den tredje delen av Lena Anderssons uppmärksammade och prisbelönta berättelse om Ester Nilsson, som strävar efter lyckliga kärleksförhållanden men ofta misslyckas. Tidigare delar i trilogin är ”Egenmäktigt förfarande” belönad med Augustpriset 2013, och ”Utan personligt ansvar”. Den sista delen beskriver vår samtid och vi får också lära känna den omtalade vännekören litet närmare. Välutbildade och självständiga kvinnor kommer till tals om relationer, familjeliv, grusade förhoppningar och det utmanande i att vara människa.

Förutom trilogin om Ester har Lena Andersson gett ut flera romaner, senast relationsskildringen ”Studie i mänskligt beteende”. Intressanta är också tre böcker om det svenska folkhemmet, Sveas son, Dottern och Kofyfeerna. Författaren betraktar världen och människorna med humor och skärpa, i det lilla livet såväl som i de stora frågorna. Lena Andersson skriver läsvärda krönikor i SvD, hennes språk är omvitnat humoristiskt och skarpsynt och präglas av saklig logik och öga för detaljer, mycket att diskutera.

Eftersom vi har sommarlov kan vi kanske lägga till en bok av Erik Åsbrink, professor emeritus i Nordamerikastudier och journalisten Martin Gelin, ”Hotet mot demokratin” (2019). Det är en omistlig bok för den som är intresserad av vad som händer runtom i världen i vår turbulenta samtid. (pocket).

## Månadens vintips – Leitz Magic Mountain Rudesheimer Riesling

Det här vinet har valts av Karin Aaltonen och var ett av de viner som ingick i vinprovningen den 9 maj under temat ”Vår och Grillviner. Weingut Josef Leitz grundades 1958 och drivs sedan 1985 av Johannes Leitz.

Johannes tog över firman vid 18 års ålder då hans far dog. 1985 omfattade egendomen 2,9 hektar. Idag har Johannes utökat egendomen till 43 hektar vinodlingar.

Vinodlingarna finns i området Rheingau, som ligger vid floden Rhen, strax väster om Frankfurt. Druvorna till detta vin kommer från Leitz vinodlingar på branta sluttningar vid Rudesheimer berg. Till största del kommer druvarna från vingårdarna Rottland, Rosenneck och Bischofsberg.

Jordmånen består av grå skiffer, sand, silt och lera.

Druvmusten har jäst på stora ek liggare. Efter avslutad jäsning vilade vinet på sin jästfällning fram till buteljering.

Detta ljusgula vin har en nyanserad, fruktig, mycket frisk, aromatisk smak med inslag av gröna äpplen, honung, krusbär, orter, rökig mineral, vita blommor och lime.

Vinet passar utmärkt till rätter av fisk, skaldjur eller sallader eller varför inte som en aperitif.

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Land:          | Tyskland         |
| Druva:         | Riesling         |
| Producent:     | Weingut Leitz    |
| Årgång:        | 2023             |
| Alkohol:       | 12,5%            |
| Sockerhalt:    | 0,3g/100ml       |
| Systembolaget: | Nr 70626         |
|                | Pris: 166 kronor |



## Nästa månadsutflykt går till Öster Malma.



**Den 25 juni** styr vi kosan till Öster Malma som ligger i hjärtat av Sörmland. Med naturen, de vilda djuren och matupplevelser med det vilda i fokus, allt nära till hands, kan du skapa minnen om du är här med kollegor, familjen eller kompisgänget. Här kan du ta ett djupt andetag och titta över sjön, känna skogen omfamna dig, hela Öster Malma kommer ge dig ny energi.

Du. måste anmäla dig senast den 19 juni till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt. [larsson440@gmail.com](mailto:larsson440@gmail.com). eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. [monspa47@gmail.com](mailto:monspa47@gmail.com).

**Den 28 maj** var vi ett 30-tal som i samarbete med Resegruppen åkte till Miniature Kingdom i Kungsör och såg större delen av Sverige i miniatyr. Något vi tycker fler ska besöka. Som framgår av bilden åt vi lunch på Kungsudden och samtliga deltagare var väldigt nöjda med dagen



Efter Öster Malma är nästa fastställda lunchutflykt **den 11 augusti** och då i samarbete med Holmfastgolfen. Då träffas vi på Kallfors och äter lunch tillsammans som förra året.

Om det blir något i juli återkommer Mona och Anders, annars kanske det blir en semestermånad.

## **Bangolfen varje söndag kl. 12:00, något att pröva på!**

Det blir fler och fler deltagare och i söndags den 1 juni var det 16 som spelade men det finns plats för många fler. Vi spelar, fikar och har trevligt tillsammans, vad mer behöver man? Kanske bättre golf?



Ställningen för de tre bästa resultaten efter fyra omgångar den 1 juni är;

1. Birgitta Prim, 43 slag
2. Maud Forsström, 45 slag
3. Lars Thuresson, 46 slag

### **Hitta hit**

Banorna är vackert belägna i Mälarparken, Bergviksgatan 20 vid kanalen.

Vi spelar varje söndag kl. 12.00, totalt 18 gånger, och sista spelet är den 31 augusti. Priset är 50 kr. och betalas med swish eller kontant. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp.

**Kontaktperson:** Leif Wretander 076 265 25 07, [wretander.leif@gmail.com](mailto:wretander.leif@gmail.com)

## **Nu är det full fart på Holmfastgolfen!**



Säsongen inleddes den 13 maj när vi spelade på Vidbynäs södra bana. Det var 56 startande och vi spelade slaggolf för damer och herrar samt 2-

mannas bästboll. Resultaten för de tre bästa blev:

### **Damer**

1. Anita Brattlöf-Sedin, 68 slag
2. Micka Thuresson, 71 slag
3. Anne Andersson, 72 slag

### **Herrar**

1. Per Gustafsson, 68 slag
2. L-G Berglund, 69 slag
3. Anders Jonsson, 71 slag.

Per Gustafsson och Bror Gustafsson vann 2 mannas bästbollen på 47 poäng.

Närmast håll på nr 7 var Anki Backlinder på 1,64.

**Den 2 juni spelade vi vår andra tävling i Strängnäs.** Den var mycket populär och lockade



hela 59 deltagare varav många var helt nya medlemmar. Kul!

Det var en blåsig dag och tyvärr lite regn en kortare tid men totalt en lyckad golfdag. Vi spelade i dam- och herrklass och gratulerar Eva Mårtensson och Lars-Göran Berglund som vann respektive klass på bra resultat. GRATTIS! Resultaten för de tre främsta blev;

#### Damer

- 1 Eva Mårtensson, 66 slag
- 2 Marie Grönlund, 69 slag
- 3 Kerstin Björk, 72 slag

#### Herrar

1. Lars-Göran Berglund, 69 slag
2. Per Pettersson, 70 slag
3. Bengt Johansson, 73 slag

### **Nästa tävling är den 30 juni**

Den arrangerar vi på Happy Golf i Grödinge och blir i form av "shot gun". I mån av plats bjuder vi även in golfare till denna tävling som inte är medlem i vår förening. Mer detaljer kommer!

### **"Kom till Berget och fika på fredagar kl. 11.00!"**



#### **Lindbloms café, Torekällberget**

**Fredag 23 maj var det premiär för "Fika på berget".** Det var närmare 25 personer som samlades kl 11 och vi satt på övervåningen på Lindbloms café och fikade tillsammans. Vi hade ett tema och det var året 1975. Vi pratade över vad som hände det året och lyssnade på musik, välkända låtar som kom ut det året..

Deltagarna var nöjda och Trivselkommittén kommer att återuppta aktiviteten efter sommaruppehållet och då med nya "års teman.

### **Saltskog gård, tisdagen den 10 juni**

Följ med på en guidad visning av Saltskog gård tisdagen den 10 juni kl. 11:00 där vår guide Torbjörn Westerberg berättar historien om



Saltskog gård och visar oss runt. Ta med eget fika som vi intar i trädgården.

### **Göta kanal, lördagen den 2 augusti**

Buss avgår kl. 07:00 från Torget, Södertälje

Vid kajen i Berg väntar båten M/S Lejon som tar oss genom 9 slussar, bl.a. den i Borensberg som är den enda handdrivna slussen i Östergötland. Under 3 ½ timme upplever vi de vackraste vyerna av Göta Kanal och vi äter en lunch bestående av Varmrätt och kaffe, dryck ingår ej. Vi passerar också akvedukten i Ljungsbro, en av Sveriges två akvedukter.

På kajen i Borensberg väntar bussen och vi åker en kort sträcka till Brunneby Musteri, som i 65 år har tagit tillvara på traktens råvaror. I gårdsbutiken har vi möjlighet till inköp av deras produkter innan bussen tar oss tillbaka. Vi är tillbaka i Södertälje ca kl. 18.00

Priset är 1265 kr/person

Alla kommer att få en faktura från Björcks som ska betalas direkt till dem.

#### **Anmälan senast 26 juni till**

Inger Styrhagen, 070-2428539, alt. [ingerstyrhagen@outlook.com](mailto:ingerstyrhagen@outlook.com) eller Mona Spångmyr, tel. 070-9994794, alt. [monspa47@gmail.com](mailto:monspa47@gmail.com).

## Skaldjurskryssning med Birka Gotland 1-2 oktober



När sommaren är över är det dags att ge sig ut på en dygnskryssning med Birka Gotland och ha trevligt tillsammans.

En skaldjursplåt serveras i salongen och frukost i sjösalen. Programmet är kortfattat:

### Dag 1

15:30 Buss från torget vid kyrkan

16:00 Incheckning Viking Line terminalen

17:30 Birka Gotland avgår

18:00 - 18:30 Skaldjursplåt, två sittningar med 30 respektive 20 platser

Därefter fria aktiviteter

### Dag 2:

08:00 Frukost

14:30 Birka Gotland anländer till Stockholm

### Boende och priser

Del Insides hytt (2 personer). 1305 kr/person

Enkelhytt Insides; 1580 kr/person

Del Seaside (2 personer); 1400 kr/person

Enkelhytt Seaside; 1770 kr/person

**Anmälan (även frågor) senast 10 augusti** till Björn Jelvegård. Vid anmälan ange födelsedatum, adress, telefon, mailadress, hyttalternativ samt ev. allergier. Björn når du på [bjorn.jelvegard@gmail.com](mailto:bjorn.jelvegard@gmail.com) eller 070-643 56 03.

Alla kommer att få en faktura från Björcks som ska betalas direkt till dem.

## Samlingspunkt vår och sommar!



När öppnar Ritz sin uteservering? Det måste vara nära förestående! Varje tisdag kan de som önskar träffas på Ritz kl. 15.00 för "Seniorens After Work" med prisvärda drycker, och ha trevligt tillsammans. Ritz har blivit en naturlig samlingspunkt för många medlemmar.

## Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 723 ordinarie och 82 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 42 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi följande välkomna

- Ingemar Pihlblad
- Kristina Börjesson
- Marie-Louise Springfieldt
- Mats Fredriksen
- Ulla Betzholtz
- Leif Betzholtz
- Gun-Marie Tafvelin

## Boulens avslutning och spel under sommaren.

Den 22 maj var det säsongsavslutning för spel inomhus. Det var tävling i tre omgångar samt inte minst prisutdelning för säsongens tävling, "Flitigaste boularen". De tre främsta i dagens tävling var för damer resp. herrar:

1. Kerstin Asplund
2. Mait Nilsson
3. Ingegerd Pazetti

1. Jan Inge Lundh
2. Frank Fransson
3. Ingvar Franzén

I tävlingen "Flitigaste boulare" med flest poäng under säsongen blev placeringen för de främsta:

1. Kerstin Asplund
2. Yvonne Johansson
3. Ingvar Franzén,

Boulen fortsätter med spel i Stadsparken den 12 juni kl. 10.00 och därefter på torsdagar som vanligt.

Den 11 september börjar höstsäsongen med spel i Bollhallen, utom- eller inomhus beroende på vädret.

Under sommaren är det Bosse Sandberg som är ansvarig och du når honom på tel. 070-687 86 15 eller [bo.sandberg@telia.com](mailto:bo.sandberg@telia.com).

## Fler planerade resor

Resan till England blev mycket uppskattad och Resegruppen vill redan nu presentera nya förslag på resor eftersom planeringen är omfattande.



### ”Weinachtsmarkt” - Julmarknad i Tyskland

Har ni inte besökt en Julmarknad i Tyskland är det något vi verkligen rekommenderar. Ett förslag är att åka till Lüneburg i norra Tyskland där julen firas in med mat och dryck. Det blir bussresa med färja Göteborg-Kiel och sedan en kort bussresa.

### Rügen och Usedom i norra Tyskland

Otroligt vackra öar med mycket sevärt. Stränderna vid Östersjön är otroligt fina med härliga badorter där Stralsund på fastlandet ligger nära. Det blir en bussresa med färja Trelleborg- Sassnitz där vi landar på Rügen.

Resegruppen återkommer med ytterligare information och kontakta gärna Lena Arenbjörk på 070-694 01 15 alt. [l.arenbjork@gmail.com](mailto:l.arenbjork@gmail.com) om du har frågor eller tips.

## Funktionärskonferensen den 20 maj

Det var drygt 30 funktionärer och styrelsemedlemmar, som samlades för en halvdagskonferens, att diskutera aktuella frågor, utveckla verksamheten och interna samarbetet. Vi serverades enklare förtäring samt mycket gott att dricka!

Konferensen inleddes av Ebon och sedan informerade Anita Asplund om administrativa regler vid bokning av lokaler och inhyrning av gäster.

Kommunen har skärpt kraven vid rapportering av antalet deltagare för aktivitetsbidrag och funktionärerna kommer få en enkel instruktion vad som gäller, även den interna rapporteringen

Därefter blev det ”brainstorming” och funktionärerna delas upp för grupparbete fokuserat på två viktiga aktiviteter.

### 1. Aktiv 65+

Hur går vi vidare med projektet att attrahera nya medlemmar, särskilt de som nyligen blivit seniorer. Förnyat och utökat utbud av aktiviteter!

### 2. Månadsmöten

Önskemål finns att omstrukturera konceptet och göra det mer omväxlande och intressant. Flera funktionärer har dessutom slutat.

Gruppernas arbete resulterade i ett antal förslag men nu kommer det svåra och viktigaste och det är! Hur och på vilka sätt ska dessa aktiviteter och projekt ”sjösättas” och lanseras? Vi behöver därför några som är intresserade att hjälpa till och det är ganska brådskanie. Har du frågor, vill du hjälpa till eller har förslag på någon lämplig kontakta gärna Lars Thuresson, tel. 073-98 50 982, alt. [lasse.thuresson45@gmail.com](mailto:lasse.thuresson45@gmail.com) eller Brittmarie Urve, tel. 070-817 61 67, alt. [urve@telia.com](mailto:urve@telia.com).

## Regler för att få delta i SPF Seniorerna Holmfasts aktiviteter

För att få aktivitetsbidrag från Södertälje kommun, har styrelsen fastställt att följande regler ska följas.

”För att äga rätt att delta i aktiviteter arrangerade av SPF Seniorerna Holmfast och nyttja de förmåner detta medför, krävs ordinarie eller vänmedlemsskap i föreningen.

Om aktiviteter äger rum i öppen eller offentlig miljö, skall klart framgå vilka platser som enbart får disponeras av SPF Seniorerna Holmfast medlemmar

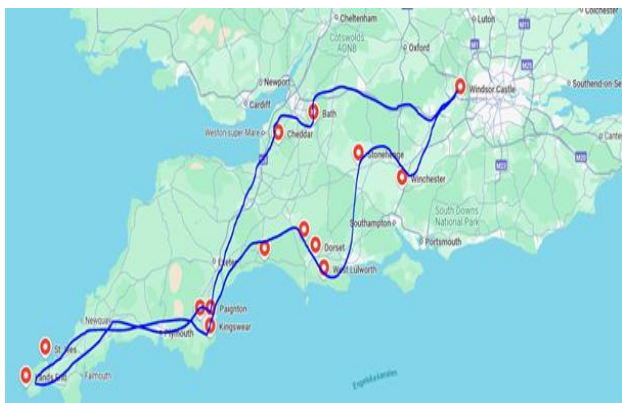
I de fall föreningen erbjuder att icke medlemmar äger rätt att delta, skall villkoren klart framgå i varje enskilt fall. Det åligger aktivitetsansvarig att rapportera deltagare som inte uppfyller kraven för deltagande.





## SPF Seniorerna Holmfasts resa till Södra England 8-14 maj 2025

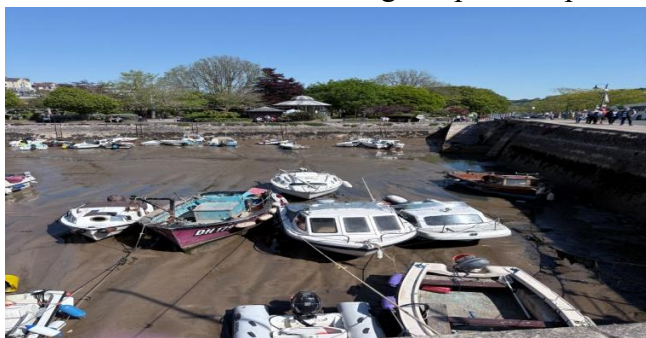
Ett 40-tal förväntansfulla seniorer klev på Björcks buss för färd till Arlanda och vidare med flyg till Gatwick London.



Vår rundresa i södra England började med ett besök på Windsor Castle med det berömda S:t George Chapel. Därifrån har många bröllop och begravningar visats på TV och där finns Drottning Elisabeth II tämligen enkla grav. Första natten i England bodde vi i Bath, en gammal stad med vackra byggnader och parker. På vägen till vår utgångspunkt, Paignton, för utflykterna i södra England stannade vi i Cheddar för att titta på osttillverkning som än i dag är ett rent hantverk.

Paignton är en gammal badort med typiska badhytter i vackra färger samt en pir som visade sig vara helt blockerad av spelautomater. Det gick inte att komma ut på piren för att njuta av utsikten och engelska kanalen. Vilken besvikelse, ingen öl!

Under en av våra utflykter fick vi åka både tåg draget av ett ånglok och flodkryssare på floden Dart. Vi kunde sitta på däck och njuta av det vackra landskapet Devon. Ovanligt nog för England var det sol! En riktigt fin utflykt var till Land's End som är den västligaste punkten på



Englands fastland. Där möter Atlanten kusten

med full kraft. Klipporna stupade rakt ner i havet så att vara på behörigt avstånd från kanten rekommenderas. Innan vi återvände till Paignton besökt vi staden S:t Ives en av Cornwalls charmiga städer



med ett fantastiskt ljus som reflekteras över havet och landskapet.

Sista utflykten från Paignton inleddes med ett besök vid en 55 m hög kritmålning på en kulle, Cerne Abbas Giant, föreställande en naken man. Genom att analysera material som togs från det djupaste lagret (1 m) dateras figuren till 700 – 1100 e.Kr, vilket tyder på att jätten först skapades av sena saxare. Färden gick vidare till Lyme Regis, känd för sin dramatiska kustlinje. Staden har anor från 1000-talet och från Juraperioden. På hemvägen åkte vi på små lokala vägar så vi fick njuta av de vackra byarna med sina underbara gråa hus täckta av blommor. En övernattnings i Winchester återstod innan flyget hem. På vägen dit stannade vi i Stonehenge ännu ett fantastiskt byggnadsverk



som än idag förbryllar forskare. I Winchester är det ett måste att besöka Winchester Cathedral som uppfördes på 1070-talet. Där ligger bland andra Austen

begravd. Innan vi anlände till Gatwick gjorde vi ett besök på Hever Castle, som är Anne Boleyns barndomshem. Där friade Henrik VIII till henne och oturligt för henne tackade hon ja.

Återstod flyg hem till Arlanda där Björcks buss stod och väntade på oss. En trött men mycket nöjd skara seniorer steg på bussen efter en mycket trevlig och välordnad resa.