

Ordföranden har ordet!

"Sol, vind och vatten är det bästa som jag vet....." Ted Gärdestad

Ja, i lagom dos förstås. Idag är det mycket blåsigt men solen skiner. På em ska jag cykla ner till hamnen här i Byxelkrok och idka ideellt arbete. Jag ska sälja lotter i en lottkiosk ett par timmar. På onsdag ska jag igen följa med SPF Seniorerna Nordöland. Denna gång till Skäftekärr och få en guidad tur i stenåldersbyn där. Ska bli riktigt trevligt. Turen vi gjorde till Karlskrona för ett par veckor sedan var också mycket trevlig. Jag var inne i en Ubåt på sjöfartsmuseet och konstaterade att jag aldrig någonsin vill åka i en sådan under vattnet. Trångt och klaustrofobiskt. Inget för mig alltså. Jag följer de aktiviteter i Holmfast som ni andra deltar i under sommaren. Bangolfen, lunchutflykterna, långgolfen, boulen mm. Jag spelar boule varje lördag här. Vår bana ligger utanför piren i hamnen med en underbar utsikt över havet (Kalmarsund). Läs detta Holmfastblad noga och se vad mycket aktiviteter som erbjuds under hösten. Hoppas det ska tilltala er.

Till sist: "Sommaren är här med sol, vind och vatten"

Ebon Eriksson

**Ordförande,
SPF Seniorerna Holmfast**

SPF Seniorerna Holmfast 50 års jubileum



Hedersomnämmande

När vår förening i år firar 50 årsjubileum vill vi särskilt uppmärksamma och hedra vår tidigare ordförande och hedersmedlem

Gunnel Liljegen

Dina insatser under åren 1996 – 2005 har varit ovärderliga och uppskattade. Med ditt gedigna och engagerande arbete lade du en viktig grund till att SPF Seniorerna Holmfast utvecklats till dagens blomstrande förening för seniorer. Det var därför med glädje föreningen överlämnade en blomma inför midsommar.

Tack Gunnel för dina insatser!

Jubileumsfest i oktober!

Arbetsgruppen har haft avstämningsmöten och allt förefaller vara under kontroll!!

Om inget oförutsett inträffar kan arbetsgruppen "garantera" att det blir en jubileumsfest ni inte kommer att glömma. Mat, musik, underhållning håller högsta klass. Ni kommer inte bli besvikna!

Glöm inte anmäla dig när inbjudan kommer!!

Månadens boktips – Tranorna flyger söderut av Lisa Ridzén

Ett särskilt tack till Rigmor Persson och Litteraturcirkeln som väljer ut intressanta och läsvärda böcker..

Tranorna flyger söderut är författarens roman-debut. Hon är doktorand i sociologi och studerar bland annat förhållanden på landsbygden i Norrland, män och manlighet i jämtländsk glesbygd. Boken handlar om den 90-årige Bo som är bräcklig och behöver hjälp med det mesta, men som vill behålla sin värdighet och makten över sitt liv. Sonen Hans besöker ofta sin far och oroar sig för att han ska råka ut för något missöde i skogen eller hemmavid. Bos hustru Frederika bor sedan tre år på ett demensboende. Berättarjaget Bo är skildrad med ömhet och respekt. Kortfattade anteckningar från hemtjänstpersonalen ger återkommande bakgrund till berättelsen. Bo är mest orolig för att sonen i all välmening ska se till att hans älskade jämthund Sixten får flytta till någon annan familj. Det skapar oro och bidrar till ökad fientlighet mellan far och son. Lisa Ridzéns debutbok är en gripande berättelse om åldrande och ensamhet, beroende och överlevnad. Stor igenkänning för många som växt upp på landsbygden i Norrland med erfarenhet av fattigdom och påfrestande familjeförhållanden. På grund av en hjärnskakning har författaren tillfälligt fått avbryta arbetet med sin andra roman, "I harens spår", också den en beskrivning av ett litet samhälle i Jämtland.

Månadens vintips – Quinta de Chocapalha

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. Egendomen Quinta de Chocapalha omfattar 45 hektar och köptes 1987 av familjen Tavares da

Silva. Egendomen Quinta de Chocapalha omfattar 45 hektar och köptes 1987 av familjen Tavares da Silva. Fyra femtedelar av de odlade druvorna säljs vidare till andra vinproducenter. Vinmakare är Sandra Tavares da Silva vars pappa Paolo planterade vingårdarna för ca 30 år sedan. Quinta de Chocapalha levererar här en bra representant för druvan cabernet sauvignon, som inte vanligtvis förknippas med Portugal. Sandras pappa Paolo odlade planterade dessa vinrankor för över 30 år sedan då han redan då anade att den välkända Bordeauxdruvan även skulle trivas fint på sluttningarna runt Quinta de Chocapalha. Det är en på många sätt unik växtplats där jordmånen består av kalkrik lera och vinrankorna gynnas av en frisk bris från Atlanten samt en morgondimma som kallas "det osynliga regnet" av lokalbefolkningen.

Skörden sker i september. Efter avstjälkning väntar en 12 timmar lång förjäsning i lagares (öppna kar). Därefter får vinet jäsa 11 dagar i rostfria tankar där temperaturen aldrig överskrider 26 grader. För att få ut maximalt med färg och arom låter Chocapalha vinet efterjäsa med skal. Lagringen och den malolaktiska jäsningen görs på franska ekfat, varav 40 procent är nya. Totalt lagras vinet 12 månader på ekfat före buteljering och försäljning.

Doft och smak

Stor doft av röda och mörka bär såsom plommon och svarta vinbär. Även i smaken finns svarta vinbär men även viol, solmogna blåbär och en angenäm örtighet. Tanninerna är tydliga men behagliga och i eftersmaken finns en härlig ekfatston.

Vinet serveras vid 16-18 grader och passar utmärkt till nötkött och lamm, gärna grillat.

Land:	Portugal
Druva:	Cabernet Sauvignon
Producent:	Casa Agricola
Mimosas	
Årgång:	2022
Alkohol:	12,5%
Systembolaget:	Nr 95343
	Pris: 169 kronor



Nästa månadsutflykt går till Sturehofs Slottscafé den 23 juli

Den 25 juni var det 30 medlemmar som åkte till Öster Malma för en lunchutflykt. Som sig bör serverades det naturligtvis vilt, isterband på viltkött, och alla lät sig väl smaka.

Den 23 juli åker vi till Sturehofs Slottscafé på vår nästa månadslunch.



Sturehofs Slott gränsar till Rödstensfjärden, Östra Mälaren vid Norsborg. Ägs och används av Stockholms stad för representation. Till exempel hade kronprinsessan Victoria och Daniel Westling sin bröllopslunch här. Vi samlas kl.13.00 vid Slottscaféet som ligger i södra flygeln. Det är mycket uppskattat och det finns mycket sevärt runt slottet så ta er tid. Den här gången måste vi förbeställa maten vid anmälan och de maträtter vi kan välja på är

- Kallrimmad lax, stuvad potatis, 199 kr
- Köttbullar med gräddsås, 189 kr
- Dagens paj, 139 kr

Du måste anmäla dig och beställa mat senast den 16 juli till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt. larsson440@gmail.com eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com. De som ska ha skjuts samlas vid Centralens parkering kl. 12.15

Notera redan nu den 11 augusti då vi träffas på Kallfors och i samarbete med Holmfastgolfen, äter lunch tillsammans och har trevligt som förra året. Mer kommer nästa månad.

Bangolfen varje söndag kl. 12.00 Kom och prova på!

Söndagen den 29 juni var det 14 som spelade vilket nog är nytt rekord. Det blir fler och fler deltagare men det finns plats för ännu fler. Vi spelar, fikar och har trevligt tillsammans, vad mer behöver man? Kanske bättre golf?

Söndagens bästa resultat blev:

1. Leif Wretander, 47 slag
2. Bo Sandberg, 49 slag
3. Kjell Berglund, 51 slag

De totalt bästa resultaten till den 29 juni är:

1. Birgitta Prim, 43 slag
2. Lars Lionell, 44 slag
3. Maud Forsström, Leif Wretander, 45 slag
4. Lars Thuresson, Björn Jelvegård, 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 ingen föranmälan behövs, bara att dyka upp!

Kontaktperson: Leif Wretander 076 265 25 07, wretander.leif@gmail.com

Nu är det full fart på Holmfastgolfen!

Den 30 juni spelade vi vår tredje tävling på Happy Golfer i Grödinge.



Våra tävlingar har uppskattats och till de två första på Vidbynäs och Strängnäs hade vi över 50 deltagare. Till tävlingen på Happy Golfer i

Grödinge bjöd vi även in golfare som inte är medlemmar i Holmfast vilket blev populärt. Vi fick 52 spelare varav 10 inte är medlemmar i Holmfast men det ska vi ändra på. Vi spelade i två klasser, damer och herrar, samt en lagtävling. Tyvärr kan vi inte redovisa resultaten p.g.a. ”datatekniska” problem Klubben har uppgraderat banan men där datasystemet inte hängit med. Deltagarna är informerade och resultaten kommer att presenteras om ett par dagar.

Via SPF appen kommer du kunna se resultaten med lite kommentarer.

Bortsett från detta uppskattade samtliga arrangemanget och Happy Golfer var en positiv upplevelse.

Nästa tävling är på Kallfors den 11 oktober.

Då spelar vi shot-gun med tre klubbor + putter på 9-hålsbanan, 2 x 9 hål och vi äter gemensam lunch. Månadens lunchutflykt ansluter som förra året, mer information kommer.

Besöket på Saltskog gård den 10 juni



Sexton förväntansfulla seniorer samlades på gårdsplanen vid Saltskog Gård för att få en guidad visning och rundvandring av Torbjörn

Westerberg. Han berättade livfullt om Carl Fredrik Liljevalchs hem, Saltskog gård, som Liljevalchs lät bygga 1881. Vi fick också besöka Villa Elghem där Stig och Brita Penje bodde i ett 10-tal år. Villan är döpt efter Liljevalchs gode vän Reinhold Elgenstierna som bodde i villan under en period. Villan ritades av Ferdinand Boberg till Stockholmsutställningen 1897. Den kägelbana som finns på Torekällberget kommer ursprungligen från Saltskog Gård. Idag ägs Saltskog Gård av Telge Fastigheter och Ateljéföreningen hyr av dem som i sin tur hyr ut till konstnärer. Ett fullständigt reportage med bilder återfinns du på SPF appen.

Utflykt till Brandalsund och Trindborgen den 24 augusti



Söndagen den 24 augusti kl. 11 samlas vi vid Brandalsund naturreservat för att få en guidad visning av Trindborgen. Det är Johan Pettersson från Järna hembygdsförening som kommer att visa och berätta om borgen som ligger på en liten höjd. Ta med kaffekorg så fikar vi tillsammans. Brandalsund naturreservat ligger längs väg 525 mellan Södertälje och Järna. Sväng av till vänster vid Vallstugan där det finns skyltat ner till Brandalsund.

Det behövs ingen anmälan men har du frågor kan du kontakta Brittmarie Urve, tel. 070-817 61 67, alt. urve@telia.com.

Skaldjurskryssning med Birka Gotland 1-2 oktober

När är det dags att ge sig ut på en kryssning med Birka Gotland och ha trevligt tillsammans. En skaldjursplatå serveras i salongen och frukost i sjösalen. Programmet är kortfattat:



Dag 1

15:30 Buss från torget vid kyrkan

17:30 Birka Gotland avgår

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

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. Ange födelsedatum, adress, telefon, mail, hyttalternativ, allergier. Björn nås på bjorn.jelvegard@gmail.com alt 070-6435603.

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

Följ med SPF Seniorerna Holmfast på Traditionella julmarknader i Tyskland. 1-5 december 2025



”Weinachtsmarkt” - Julmarknad i Tyskland

Har ni inte besökt en Julmarknad i Tyskland är det något vi verkligen rekommenderar.

När adventstiden närmar sig fylls tyska städer och byar av doften av Glühwein, rostade mandlar och nygräddade bratwurst. Gator och torg pyntas med tusentals ljus, granar och juldekorationer. Träbodarna byggs upp som små stugor, där lokala hantverkare säljer handgjorda julpyrdnader, träleksaker, ljus och bakverk. Musik från körer och små orkestrar blandas med ljudet av skratt och bjällror. Det är en plats där tradition och gemenskap står i centrum.

1/12 måndag

Kl 10.00 startar vår julmarknads buss från Torget och målet är Göteborg där Stena Line tar oss till Kiel. Ombord serveras en julinspirerad buffé och dryck därtill. Efter middagen finns det möjlighet till shopping eller varför inte ett glas i baren.

2/12 tisdag

Vi lägger till i Kiel vid 9-tiden och på kajen står vår reseledare Gunilla Almevad, Nu åker vi ca 15 mil söderut till den mysiga staden Lüneburg. Vi bor två nätter på Domero Hotel Bergström mitt i staden. Nu är det bara julmarknad som gäller! Lüneburgs julmarknad är en av de mest stämningsfulla och charmiga i norra Tyskland. Staden, känd för sin medeltida arkitektur och historiska atmosfär, förvandlas under adventstiden till ett glittrande vinterlandskap som lockar både lokalbefolkning och besökare. Julmarknaden hålls traditionsenligt på det vackra torget Am Sande och runt rådhuset, där pittoreska trähus ramar in av ljusslingor, granris och doften av Glühwein och rostade mandlar. Dagligen kl. 16:45 trumpetar från rådhusbalkongen, och jultomten syns ofta mellan kl. 17–18. Missa inte det!

3/12 onsdag

Idag kan de som vill följa med till Celle ca 9 mil söder om Lüneburg. När vintern sveper in över den pittoreska staden Celle, vaknar en av Tysklands mest stämningsfulla julmarknader. Mitt bland över 500 vackert bevarade korsvirkeshus, slingrande gränder och kullerstengator breder Celle julmarknad ut sig som en levande julsaga – fylld av ljus, dofter, musik och tradition. Tusentals juleljus pryder de gamla fasaderna, och torget framför det majestätiska renässansslottet.

4/12 torsdag

Nu tar vi farväl av Lüneburg och åker till Lübeck och möts av samma ståt och ljus. Vi passar också på att besöka Citti Grossmarkt. Stena Line avgår kl 18.45 och ombord serveras den julbuffén..

5/12 fredag

Frukost ombord och sedan åter mot Södertälje.

Pris per person i dubbelrum och dubbelhytt insides 8 900 kr vid minimum 30 personer

Tillägg för utsideshytt t/r per person i dubbelhytt: 500 kr (i mån av plats)

Tillägg för enkelhytt insides t/r samt enkelrum: 1 550 kr (i mån av plats)

Tillägg för enkelhytt utsides t/r samt enkelrum: 2 050 kr (i mån av plats)

Detta ingår:

Bussresa enligt program, 2 nätter i insides dubbelhytt på Stena Line Göteborg-Kiel, 2 middagsbufféer samt 2 frukostar ombord 2 nätter i dubbelrum inkl frukost på *Domero Hotel Bergström i Lüneburg, reseledare från Björcks. Hotellet är fyrstjärnigt med ett fantastiskt läge..

Vi har 30 platser och anmälan gör du till Lena Arenbjörk som även svarar på frågor. Hon nås på tel. 070-694 01 15 alt. larenbjork@gmail.com.

Anmälan måste göras senast den 15 september och det är först till kvarn som gäller. Betalning görs direkt till Björcks mot faktura från dem.



Funktionärskonferensen den 20 maj

- Dags för uppföljning

Fokusering gjordes på två väsentliga områden som ska utvecklas och förändras, nämligen

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

Funktionärerna delades in i grupper som med "brainstorming" resulterade i ett antal förslag. Hur och på vilka sätt ska dessa förslag "sjösättas" och lanseras? Vi behöver därför några som är intresserade att hjälpa till och det är ganska brådskande. 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 eller Brittmarie Urve, tel. 070-817 61 67, alt. urve@telia.com.

Nybörjarkurs i bridge - Allhuset

Det har framförts önskemål att Holmfast ska starta en kurs för nybörjare i bridge efter sommaren. Det krävs ett visst antal deltagare och vi har redan elva (11) intresserade men det finns plats för fler så passa på att anmäla dig... Preliminärt blir det femton (15) speltillfällen och kostnaden beror på antalet deltagare. Är du intresserad eller har frågor, ber vi dig anmäla det till Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 725 ordinarie och 84 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 45 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi följande välkomna

- Solveig Salomonsson
- Gunnel Lundahl
- Peter Eriksson

Boule i Stadsparken

Kl. 10.00 varje torsdag spelar vi boule. Bo Sandberg är ansvarig och nås på 070-687 86 15 alt. bo.sandberg@telia.com. Ingen anmälan men ta med fika!

Samlingspunkt på tisdagar!



Varje tisdag kan de som önskar träffas på Ritz kl. 15.00 för "Seniornas After Work" med prisvärda drycker, och ha trevligt tillsammans. De serverar även kallskuret antipasti runt 16.00

Sponsornytt – Sussi's fotvård

Verksamheten växer och Sussi har fått en kollega som heter Anna Ceder och är diplomerad medicinsk fotvårdsterapeut Anna finns på Amerikagatan 47 hos Sussi's Fotvård och du når Anna på 076-0057 920 eller anna@cedersfotverkstad.se. Så nu är vi två som kan ta hand om era fötter! Givetvis kan du kontakta Sussi's Fotvård på 070-390 48 91 alt. info@sussisfotvard.se. Ha en skön sommar önskar Sussi och Anna!

Regler för att få delta i SPF Seniorerna Holmfasts aktiviteter

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

