

Ordföranden har ordet!

*"I sommarens soliga dagar, vi sjunga var vi gå,
hallå, hallå."*

Under månaden som gått har jag varit i skogen och plockat blåbär, smultron, jordknappar och kantareller. Bada i havet får andra göra då jag tycker det är för kallt och för svårt att komma i med min krycka. För tre veckor startade vi en sommarkör "måndagskören" här i Byxelkrok. Vi har varit mellan 12 – 18 personer. Vi sjunger lite kanons och har också gett oss på Jämtländsk brudmarsch, som en del av deltagarna tyckt vara lite knepig. På måndag fortsätter vi. Ett roligt projekt att leda med trevliga deltagare. I går kväll var jag på en fantastisk konsert i Södvik där Baskery uppträdde. Det var fullsatt men jag hade VIP- biljetter som jag fått av bandet. I vår trädgård har vi nu en stor padda, en hel musfamilj som skuttar runt samt alla våra olika fåglar och alla odlingar. Jag är inte sysslolös som ni hör. På lördag spelar vi boule igen vid havet, alltid lika roligt. I vår egen förening är det fortsatt en hel del sommaraktiviteter som pågår och mer kommer som ni kan läsa i detta Holmfastblad. Önskar er en fortsatt skön sommar.

Till sist: "Man ska leva för varandra, å ta vara på den tid man har"

Ebon Eriksson

**Ordförande,
SPF Seniorerna Holmfast**

SPF Seniorerna Holmfast 50 års jubileum



Inbjudan till Jubileumsfesten den 18 oktober!

Under augusti kommer inbjudan sändas ut där alla detaljer framgår.

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!

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 722 ordinarie och 84 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 45 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi följande välkommen

- Inger Zetterlund

Nu har vi installerat Swish

och vårt nummer är **123-474 33 81**. För varje Swish transaktion utgår en mindre avgift och styrelsen vädjar därför till alla; utnyttja i första hand plusgirot vid betalningar.

Månadens boktips – ”Den som följer en stjärna” av Malin Haawind

Malin Haawind är en svensk författare och journalist, redaktör och översättare. ”Den som följer en stjärna” handlar om Malin Blomsterberg, kokerska och dotter till en skomakare i Eslöv. Sommaren 1914 ger hon sig



iväg till fots från Eslöv i Skåne för att besöka herrgården Strand vid Vättern, där författaren Ellen Key bor och verkar. Key var författare och banbrytande pedagog, tidigt engagerad feminist, och hon arbetade för ett rättvisare samhälle. Malin Blomsterberg hade tidigt läst Ellen Keys skrifter och ville lära känna henne närmare. Hon blir Ellens trojänarinna och närmaste vän och stannar på Strand i många år. Malin sköter hemmet med allt vad det innebär, samtidigt som hon för lärda samtal med Ellen och deltar i hennes stora umgänge. Ellen Key hade en ström av besökare, författare, konstnärer och politiker, som alla blev överdådigt trakterade. Det är en spännande och insiktsfull berättelse och en varm skildring av förhållandet mellan Ellen Key och Malin Blomsterberg, som var en högst ovanlig kvinna med ett brinnande intresse för litteratur, filosofi och samhälle. Det är en roman om klass och tillhörighet. Malin Blomsterberg lever det liv hon har valt, hon är tacksam för det, men hon kan till sist inte hantera konflikten i att leva ett dubbelliv.

Månadens vintips – Alain Jaume Côtes du Rhône - Nr. 72034, 135 kr.

Ett vin som gör grillningen ännu godare!

Vad gör egentligen ett vin till ett bra grillvin? Svaret ligger i balansen. Grillad mat har ofta rökighet, sötna från marinader, sälta och en djup umamismak. Det kräver viner med karaktär – gärna med fyllighet, frukt och en bra ryggrad av

syra eller kryddor. Här presenterar vi ett vin som passar utmärkt till den grillade maten. Ett vin med rötter i södra Frankrike och en lång tradition av att möta kraftfull mat. Med smak av mörka bär, örter och en pepprig avslutning är det här en solklar match till sommarens grillmiddagar.

Klar djupröd färg. Intensiv, kryddig och fruktig doft av hallon, björnbär, plommon och färska örter. Medelfylligt, välbalanserat, fruktigt och kryddigt vin med inslag av blåbär, björnbär, sötlakrits, peppar och örter. Långt elegant avslut med fin struktur. Familjen Jaume har varit vinodlare i Châteauneuf-du-Pape ända sedan 1826. Vingården är belägen vid Rhône, söder om Orange. Alain Jaumes vinodlingar omfattar 80 hektar, fördelat på appellationerna Châteauneuf-du-Pape, Lirac, Côtes du Rhône och Côtes du Rhône Villages. Odlingen sker enligt reglerna för biologisk odling och certifierades 2012. Alain Jaume klassas som en av topproducenterna tack vare sina fantastiska vingårdslägen och sin höga kvalitet.



Kort fakta

- **Druvor:** 60 % Grenache, 40 % Syrah
- **Alkoholhalt:** 14,5%
- **Restsocker:** 1,5 g/l

Nästa månads lunchutflykt går till Kallfors Bistro den 11 augusti

Den 23 juli var det 28 som åkte till Sturehofs Slottscfé på månadslunch.

Sturehofs Slott är en fantastisk anläggning som gränsar till Rödstensfjärden, Östra Mälaren vid Norsborg. Samtliga var oerhört nöjda.



Den 11 augusti är det dags för en ”favorit i repris”. Då åker vi till Kallfors i Järna för en

gemensam lunch på Kallfors Bistro med Holmfastgolfen i samband med deras tävling. Vi samlas 13–13.30 då golfarna beräknas vara klara.

Anmäl dig senast den 6 augusti till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt larsson440@hotmail.com, eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com. De som ska ha skjuts samlas vid Centralens parkering kl. 12.30

Bangolfen varje söndag kl. 12.00 Kom och pröva på!

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? Trevligt med så många nya och bangolfen går mot en succé!

De tre bästa resultaten tom augusti;

1. Leif Wretander, 33 slag
2. Lars Lionell, 38 slag
3. Micka Thuresson, 41 slag



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 11 augusti spelar vi vår fjärde tävling på Kallfors 9-håls bana.
Våra tävlingar

har uppskattats och till de tre första på Vidbynäs, Strängnäs och Happy Golfer hade vi över 50 deltagare varje tävling. Till tävlingen på Happy Golfer i Grödinge bjöd vi även in golfare som inte är medlemmar i Holmfast vilket blev populärt.

Det var 10 spelare som inte är medlemmar i Holmfast men det ska vi försöka ändra på. Resultatlistor från samtliga tävlingar återfinns du på vår hemsida.

Den 11 augusti spelar vi en shot-gun på Kallfors 9-hålsbana som vi spelar två varv. Det roliga och lite unika med den här tävlingen är att man bara får använda tre klubbor + putter. De som bjuds in och deltar måste vara medlemmar i Holmfast och får en separat inbjudan. Samling kl. 08.00 och starten är kl. 08.30 så de bör ha spelat färdigt runt 13.00.

Även i år ska vi samordna månadens lunch med Holmfastgolfens tävling. Kallfors Bistro serverar en utsökt buffé och förra året var vi närmare 100 gäster. Vid anmälan till tävlingen ska golfarna samtidigt ange medverken på lunchen och en trevlig samvaro.

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.

Nästa månadsmöte är den 10 september kl. 13.00 i Allhuset - lite förlängt



Vissa månadsmöten kommer att bli lite längre då vi fått förlängd tid och nya intressanta ämnen dyker upp som denna gång.

Senaste månadsmötet var den 14 maj så det var länge sedan vi träffades och har mycket att prata om. Men först lite underhållning och vi gästas av Rogge Roll Duo med välkänd musik från 60-talet. De har nog uppträtt inför alla Seniorer i vår omnejd och är mycket omtyckta!

Ca 14.30 får vi besök av Ann-Kristin Moback som av egen erfarenhet berättar och informerar om "När du blir ensam kvar i jordelivet"

Därutöver blir det mycket information om bl.a.

- Swish
- Nya aktiviteter
- 50-års Jubileumsfest

Givetvis blir det kaffe, smörgås och lotterier. Anmälan gör du som vanligt senast söndagen innan till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Från 2025 kostar det 60 kr

Skaldjurskryssning med Birka Gotland den 1-2 oktober

Nu är det dags att ge sig ut på en kryssning 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

17:30 Birka Gotland avgår

18:00 - 18:30 Skaldjursplåt, två sittningar

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.

Skulpturvandring i Södertälje - 23 september 2025

Välkommen till Skulpturvandring i Södertälje tisdagen 23 september kl. 18.00.



Kulturhistoriska Föreningen i Södertälje kommer att guida oss SPF-are runt i Södertälje. Start kl. 18.00 med samling på Saltsjötorget. Vandringen som tar ca 1 timma är kostnadsfri och ingen föranmälan behövs.

Har du frågor, kontakta Anna Helmersson på 0733-50 40 45 alt anna@heltersson.se

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



”Weihnachtsmarkt” - 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. Träbodrar byggs upp som små stugor, där lokala hantverkare säljer handgjorda julprydnader, 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 ramas 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 kullerstensgator 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, ombord serveras julbuffén med dryck..

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.



Vi är i stort behov av din insats!

Vårt utbud av aktiviteter har ökat markant vilket uppskattas av medlemmarna samtidigt som vi ser ett glädjande tillflöde av nya seniorer. Som alla förstår är Holmfast inte ett "självspelande piano" utan det krävs frivilliga insatser av funktionärer som ställer upp när verksamheten expanderar och att de löpande aktiviteterna fungerar. Men det är två aktiviteter som prioriteras

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

På funktionärskonferensen i maj arbetades det fram förslag på åtgärder. Men hur och på vilka sätt ska dessa "sjösättas" och lanseras? Vi behöver några som är intresserade att hjälpa till. Och 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.

Du kan också kontakta styrelsen genom att maila till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35.

Nybörjarkursen i bridge

Antalsmässigt har vi nu uppnått så många intresserade att en kurs i bridge kommer att starta efter sommaren. Vi har tvingats flytta fram starten något pga. sjukdom och information skickas till alla som anmält sig.

Är du intresserad eller har frågor, ber vi dig anmäla det till Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com.

English Conversation

Det finns önskemål och planer på att starta en kurs i Engelsk konversation. Mike Wiles har drivit *English Conversation* hos SPF Seniorerna i Strängnäs under fem år och nu senast två år i Nykvarn, är intresserad att leda kursen. Det är ett etablerat koncept som bl. a består av

- Man träffas en gång i veckan, 2 timmar
- Ett tema väljs per tillfälle, t ex Holiday,
- Konversation i mindre grupper

- Konversation i hela gruppen
- Vissa grammatiska övningar
- Deltagarna får koior föruppföljning

Preliminärt blir det tio-tolv (10-12) tillfällen med start augusti/september. Vi tar tacksamt emot anmälningar från intresserade och har du frågor, ber vi dig kontakta Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com

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 varje tisdag kl. 15.00!



Vad mer händer under hösten?

- SSK och HolmfastHockeyn kör igång
- Allsång RIVAL, 29 september. Utsålt
- PUB kväll i Allhuset den 24 september
- Vinprovning Allhuset, prel. 3 oktober
- Månadsmöte 8 oktober med Mats Olsson från Kairos Future
- 50 års Jubileumsfest 18 oktober OBS!
- Månadsmöte 12 november med Bengt Vilhelmsson och musikkryss
- November, besök Hallwylska museet och the Viking museum
- Fredagsfika på berget, Lindbloms café
- Månadsmöte 10 december, Luciatåg

