

Ordföranden har ordet

“Sunrise and Sunset”

Nu har jag varit 2 veckor i mitt älskade Byxelkrok. Här i väster har vi magnifik solnedgång nästan varje kväll. Soluppgången sker på östra sidan och det är så tidigt på morgonen så jag orkar inte åka dit för att skåda även detta. Den här tiden på säsongen har jag fullt upp med trädgårdsarbete. Ogräset och vanliga gräset växer så det knakar. Vår robot, Glenn, sköter om gräset på framsidan av tomten och vi får manuellt sköta om baksidan med vår andra gräsklippare. Ett hårt arbete för mig, men jag försöker. Idag ska jag sätta tomatfrön så får vi se om de tar sig. Växthuset är fullt av chiliplantor. Vissa klarar jag av att vattna och andra dör, ha ha. På lördagarna spelar vi boule här och jag gör inte bort mig. Den 4 juni kommer jag att följa med SPF seniorerna Nordöland på en resa till Döderhultsmuseet i Oskarshamn. En heldagsutflykt med buss härifrån Byxelkrok. Vi bjuds på förfriskningar någonstans efter vägen, guidning på museet, lunch på Badholmen i Oskarshamn och innan hemfärden besöker vi Liljeholmens fabriksbutik. Misstänker att jag somnar ovaggad den kvällen.

Du/Ni har väl inte glömt att anmäla er till Tysklandsresan? Sista anmälningssdag 7 juni.

Till sist: önskar jag er en fin tid i denna grönskande försommar och på återhörande om en månad.

Ebon Eriksson

Ordförande

SPF Seniorerna Holmfast

Nu är det full fart på Bangolfen!



Förra året gjorde Bangolfen succé och vi fortsätter även i år att spela varje söndag kl. 12.00 på Södertälje Bangolfklubbs banor i Mälarparken, Bergviksgatan vid kanalen. Det har tillkommit några nya deltagare men det finns plats för många fler! Den 24 maj var det 16 som infann sig och som vanligt var det Lasse Lionell och Birgitta Prim som utmärkte sig. I dagsläget är de bästa resultaten totalt sett följande, men kommer garanterat att bli bättre och inkludera andra spelare;

- Lasse Lionell, 39 slag
- Birgitta Prim, 44 slag
- Björn Jelvegård, 45 slag
- Håkan Svahn, 47 slag
- Inger Zetterlund, Micka Thuresson 49



Notera redan nu att bangolfen den 19 juli är inställd då Bangolfklubben har tävlingar.

Priset är 50 kr och betalas direkt på plats. Ingen föransökan behövs, det är bara att dyka upp.

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

Tisdagen den 5 maj besökte vi S:ta Ragnhilds kyrka

”Hur väl känner du ditt Södertälje?” Vi var 27 medlemmar som samlades i S:ta Ragnhilds kyrka för en mycket uppskattad guidning. Pernilla Hammarström, kaplan i kyrkan, tog hand om oss på ett mycket personligt och kunnigt sätt och vi fick lära oss



massor om kyrkan. Som kaplan har Pernilla hand om kyrkans inventarier och är speciellt intresserad av textilier. Avslutningsvis fick vi se en mässhake från 1600-talet som inte används idag.

Tack Pernilla för ditt engagemang!

Månadsmöten tar nu paus under sommaren och återkommer den 9 september.

Vad hände på månadsmötet den 13 maj??



Först inledde **Holmfastkören** med några vårsånger och därefter en mycket uppskattad underhållning av **New Orleans Kvartetten** som besökt och blivit hyllade av många andra SPF föreningar.

Särimmers Fond delade ut 27 böcker som lottades ut på entrébiljetten.

Vad händer på månadsmöten efter sommaren?

Den 9 september rivstartar vi med två framträdanden.

Jessica Hillemar från Södertäljepolisens besöker oss och ger råd under temat. Hur skyddar vi oss mot bedrägerier?



Sedan får vi underhållning av Carlinges Trio bestående av Pelle Ahnlund, Håkan Sandh och Nisse Carlsson Lundbäck – tre mogna män som tycker att det saknas en viss typ av musik. Det finns för få låtar som handlar om hur svårt det är att hålla reda på alla sina piller och hur man kommer ihåg det man har glömt. Vi satte därför igång att skriva dem själva. Det blev låtar om barnbarn, kärleken och döden, om glädjen och vedermödorna med att bli äldre. Vi hittade snabbt en publik, folk som har det ungefär som vi och gillar vår musik. Vi brukar hävda att vi spelar för de som är +65 eller någon gång kommer att bli det. Vi har en hel repertoar med hejdlösa, kluriga, vemodiga låtar och om att lyckas idag ofta är att vara glad åt det som inte hänt. Kort sagt: låtar om livet

Den 14 oktober kommer Karin Westerberg välkänd pianist och lagledare från TV-programmet ”Så ska det låta ” att underhålla oss. Karin är en otroligt charmig och kunnig ”entertainer”.

Vinprovningen den 8 maj i Allhuset



Vi var närmare 40 medlemmar som fortsatte vår uppskattade och lärorika vinresa tillsammans med vår bästa sommelier Ulrika Ekström från Mälsåkers vingård. Nu gav vi oss in i rosévinets friska, eleganta och överraskande mångsidiga värld.

Vi började med att prova en svensk mousserande rosé och därefter tre välkända roséviner.

- Skepparps mousserande rosé från Skepparps vingård i Kivik. 329 kr
- Puy Cheri från Languedoc-Roussillon. 95 kr
- Collavery från Provence. 110 kr
- Mulderbosch, Western cape, Sydafrika. 99 kr

De tre välkända rosévinerna är prisvärda och fått höga och bra omdömen i många olika tester.

Vi avslutade med lite ost och tilltugg för att verkligen testa vinerna.

Nästa vinprovningar är planerade i september och november.

Lunchutflykten den 27 maj till Mälsåkers Vingård och Slott



Det var 40 medlemmar som den 27 maj samlades på Mälsåkers Vingård där vår sommelier Ulrika Ekström mötte oss. Mälsåker är beläget på Selaön, 2 mil från Mariefred och Strängnäs, 6 km från Stallarholmen.

Vi serverades en lunch med varmrökt lax och kall potatissallad, vårens primörer och dillmajonäs. Under lunchen berättade Ulrika hur det är att odla vin i Sverige och vad som krävs. För tre år sedan planerades 5 000 plantor varav 4 000 av druvan Solaris och resterande av druvorna Levitage och Savitage. De räknar med en mycket begränsad skörd i år medan nästa år blir det första riktiga året. Alla gick sedan till vingården där Ulrika visade hur man anlägger en vingård, beskärning, gallring, rensning m.m. Vi tackar Ulrika för hennes otroligt engagerade och kunniga föreläsningar.

Därefter var det dags för Mälsåkers Slott. Vi guidades och fick information om slottet, ett av Sveriges vackraste barockslott som har en omväxlande historia från Sveriges stormaktstid på 1600-talet. Slottet färdigställdes ursprungligen 1679 och har princip varit i adlig ägo. Efter en omfattande brand 1945 donerades slottet 1951 till staten och förvaltas nu av Riksantikvarieämbetet. Till salu om någon är intresserad.



Rügen, Usedom och svensk historia.
Sex dagars resa till Tysklands
Östersjökust 23-28 augusti
Sista chansen att boka är den 7 juni!



Vid Östersjökusten ligger flera av de betydelsefulla Hansastäderna. Vi besöker tre av dem; Rostock, Stralsund och Greifswald. Stralsund och Greifswald var en gång juveler i det svenska stormaktsväldet och erbjuder spännande historia och vackra stadskärnor. Vi gör två fina heldagsturer till öarna Rügen och Usedom – fyllda med vackra naturupplevelser och historiskt intressanta platser.

DAG 1 – GÖTEBORG – KIEL

Målet för dagen är Göteborg där Stena Lines fartyg avgår mot Kiel. Efter gemensam middag ombord finns möjlighet till shopping, eller varför inte ta ett glas i baren. Ca 450 km

DAG 2 – ROSTOCK

På kajen i Kiel står vår reseledare Gunilla Almevad och tar emot. Vår buss tar oss till Rostock där vi skall bo 3 nätter. Staden har inte tillhört Sverige men är en av Nordtysklands äldsta och mest betydelsefulla Hansastäder som växte fram på 1100-talet tack vare sitt läge vid Östersjön. Vi avslutar med att äta middag tillsammans på hotellet.

DAG 3 – RÜGEN

Rügen är Tysklands största ö och ligger i Östersjön. Det är en plats med fantastisk natur, rika kulturhistoriska platser och populära badorter. Vi lämnar vår buss för en stund och går ombord på ”Rasender Roland” – det historiska ångtåget. Tåget har blivit en av Rügens mest populära turistattraktioner, inte bara för sin historia och charm utan också för möjligheten att njuta av öns landskap på ett unikt sätt. Vi stiger av tåget i Sellin och åker ut till kusten. Rügen är kanske mest känt för sina vackra badorter längs Östersjökusten, som erbjuder vita sandstränder,

badortsarkitektur och avkopplande atmosfär. Under dagen besöker vi många intressanta platser bl.a. Prora, den 4 km långa anläggningen började byggas 1936 som en del av Adolf Hitlers vision om att skapa en gigantisk semesteranläggning. När vi på vår tillbakaväg kört över bron som sammanbinder Rügen med fastlandet stannar vi också till i Stralsund som har en intressant och viktig historisk koppling till Sverige, som går tillbaka till 30-åriga kriget (1618–1648) och den efterföljande svenska stormaktstiden vilket har satt sina spår i staden både historiskt och kulturellt. Ikväll äter vi middag på egen hand.

DAG 4 – USEDOM OCH SVENSK HISTORIA

Denna dag tar vår lokala guide med oss till Usedom. Den största delen av ön är tysk medan en liten del tillhör Polen. Usedom har över 40 kilometer långa vita sandstränder, särskilt på den tyska sidan. De eleganta badorterna ”Kejsarbadorterna” blev populära under 1800-talet och tidigt 1900-tal. Under andra världskriget spelade Usedom en viktig roll i militärhistorien, särskilt i orten Peenemünde. Vi får höra om den mörka historien kring slavarbete som används för att utveckla och bygga V-raketerna. Under den svenska tiden styrdes Greifswald av svenska guvernörer och blev en strategisk bas för Sverige i regionen. Universitet i Greifswald var ett viktigt säte för utbildning av svenska ämbetsmän och officerare i regionen, och det svenska inflytandet på utbildningen var påtaglig. Vi återvänder vi till Rostock och äter middag tillsammans på en trevlig restaurang mitt i staden. Ca 200 km

DAG 5 - ROSTOCK OCH KIEL

Vi startar med frukost och småningom samlas vi och får en stund på egen hand och det blir även tid för att se lite av Kiel. Vid Schwedenkai väntar Stena Lines fartyg som tar oss tillbaka till Sverige. Ombord njuter vi av en trevlig middag, upptäcker fartygets butiker och sover gott i våra hytter. Ca 300 km

DAG 6 - HEMÅT

Vi äter frukost ombord innan vi lägger till vid kaj i Göteborg klockan 09.15. Därefter börjar hemresan.

SPF SENIORERNA HOLMFAST - Resedetaljer

Avresa: 23/8

Pris: 11 400 kr

I priset ingår:

Bussresa, Båtresor Göteborg-Kiel t/r, med plats i insides tvåbäddshytt, Del i tvåbäddsrum 3 nätter på

angivet hotell, 5 x frukost, 4 x middag – antingen serverad eller i bufféform, I programmet förekommande utflykter och entréer.

Reseledare möter på kajen i Kiel.

Tillägg/person:

Del i utsideshytt: 545 kr

Enkelrum + enkelhytt insides 1600 kr

Enkelrum + enkelhytt utsides 2100 kr

Hotel:

**** HOTEL VIENNA HOUSE BY WYNDHAM
SONNE ROSTOCK, ROSTOCK ****

OBS! Ta med giltigt pass eller nationellt ID-kort utfärdat av polisen. Vanligt ID-kort eller körkort räknas inte som godkänd legitimation.

Anmälan senast 7/6 till Lena Arenbjörk

tel. 070 694 01 15, e-post Larenbjork@gmail.com

Även medlemmar från närliggande SPF Senior föreningar mycket välkomna att delta

Skulpturvandringen den 26 maj



Vi fortsätter på temat ”Hur väl känner du ditt Södertälje”. Närmare 30 medlemmar samlades utanför Luna gallerian där Kristina Möller från Kulturhistoriska Föreningen, vår guide mötte oss. Under drygt en timmes vandring hann vi med ”Dafne, skulpturgrupp” av Helga Henschen som finns att beskåda i Lunagallerian, ”Skulpturlandskap” på Stora Torget av Lars Widenfalk, Stig Blombergs skulptur ”Morgonbad” i Turingelunden, Ivar Johanssons skulptur ”Mor och barn” utanför Katolska Kyrkan, Marylyn Gierows skulptur ”Dragkamp” i korsningen Lagmansvägen-Rosenborgsgatan. Sist men inte minst David Wretlings skulptur ”Kringelgumma” som numera är placerad utanför Palliativa avdelningen vid sjukhuset som ska återplaceras utanför Sjukhusets entré när byggnaden av nya sjukhuset blir klar! Mer om Södertäljes alla fantastiska skulpturer finns att läsa i ”Skulptur i Södertälje” av Göran Gelotte och Jan Lindqvist (Täljebygden 2000-2001) i bokhandeln på Torekällberget, till ett pris av 50 kr.

Information från Kommunala Pensionärsrådet – KPR.

En viktig del av SPF Seniorerna Holmfasts verksamhet är att ta en aktiv del i det arbete som utförs av Kommunala Pensionärsrådet – KPR. Information om KPR brukar lämnas på våra månadsmöten men när då bara en mindre del av föreningens medlemmar. Avsikten är att kontinuerligt publicera information i Holmfastbladet och andra kanaler om arbetet i KPR för att nå så många som möjligt. Bengt Johansson är vår ordinarie ledamot med Solveig Nurmimäki som ersättare. Ebon Eriksson har en samordnande roll för de tre SPF föreningarna i Södertälje.

Under våren har KPR fått information i flera ärenden.

Lina kommer att bli Sveriges modernaste vård- och omsorgsboende med stort fokus på individens behov, tekniska lösningar och att det kommer att vara ett framtidens boende. De första brukarna flyttar in under första kvartalet 2028. Sinnenas trädgård kommer att anläggas på boendet för att bidra till sinnesstimulans, lugn, tillgänglighet och aktiviteter..

Digital tillsyn med trygghetssensorer har varit ett pilotprojekt på omsorgsboendet i Glasberga. Vi får information om hur sensorerna fungerar och hur de har upplevts på boendet.

Trygghetssensorer kommer att installeras på alla vård och omsorgsboenden i kommunen under mars och april i år.

Regeringen föreslår att **språkkrav** införs inom äldreomsorgen den 1 juli 2026. Språkkravet innebär att arbetsgivare inom äldreomsorgen ska säkerställa att personal har tillräckliga svenskunskaper för att utföra sitt arbete på ett säkert sätt. Kravet riktas mot arbetsgivaren, inte mot enskilda medarbetare, och utgör inte ett hinder för anställning så länge språknivån kan utvecklas.

KPR:s fyra arbetsgrupper arbetar med olika inriktning. Till exempel har en grupp arbetat fram alternativ för hemtjänsttaxan. Idag nås maximalt belopp redan efter drygt fyra timmar, medan maxbeloppet i Stockholm nås efter betydligt fler timmar.

En grupp har lämnat synpunkter på mötesplatsernas antal och läge till äldresomsorgsnämndens ordförande

En annan grupp har fått information om regionens trafikplanering, T27, inför 2027 med förslag även för en längre period. Kommunens synpunkter behandlades vid sammanträde att med kommunstyrelsen 13 maj. Kanske det blir stopp i Hölö för pendeln. Samma grupp informerades om den gångna vinterns snöröjning. Förutom kommunens egna resurser var 70 entreprenörer kontrakterade för verksamheten. Gruppen fick en genomgång av hur tankarna går kring Luna. Kommunen kommer att visa upp aktuella förslag under året.
Tack Bengt för ditt bidrag.

Helsingforsresan 18-20 maj

Det var 25 som checkade in för en resa till Helsingfors. Efter incheckning var det dags för lite försommar och något gott att dricka.



I Helsingfors var det en busstur på tre timmar med en fantastisk kunnig och humoristiskguide och vi fick se kända byggnader, statyer och monument. Sen var det fri tid och även denna dag fick utedäcket besök av många. Till middag serverades en buffé.



Nu är Holmfastgolfen i full "swing"!



Vi startade säsongen den 5 maj med en individuell slaggolf i dam- och herrklass samt en 2-manna bästboll på Kallfors 18-håls bana. Drygt 50 startade och de bäst placerade var:

- Damer
 1. Birgitta Prim
 2. Marita Sjöström
 3. Ann-Marie Becker
- Herrar
 1. Pelle Gustafsson
 2. Anders Larsson
 3. Mats Wincent
- 2-manna bästbollen vanns av Birgitta Prim och Kjell Berglund
- Närmast hål var Anki Backlinder och Henke Flodqvist

Den 2 juni har vi nästa tävling i Trosa och startlistor har redan skickas ut till deltagarna.



Tisdagen den 30 juni har vi en annorlunda tävling Happy Golfers i Grödinge. Den är öppen för alla, inte bara Holmfastgolfare och du får vara med i vilken golfklubb som helst. Vi startar från 2 tees så alla kommer in relativt samtidigt för gemensam lunch och prisutdelning. Det skulle vara trevligt om andra medlemmar än golfare kom till lunchen.

Tipspromenader, en nyttig aktivitet

Allt du behöver är en smarttelefon sen kan du gå på en trevlig promenad. Det är lite orientering



och frågesport. Du kan starta när som helst och ta frågorna i vilken ordning du vill och även fortsätta en annan dag. Det finns sex utlagda tipspromenader med kontroller och frågor som du får upp i mobilen. Klicka på en av de blå texterna ovanför varje bild så kommer promenaden med alla kontroller. Sök på Tipspromenader och tryck på den promenad du vill gå och tryck sen på spela den. Första gången behöver du ange ett lagnamn och en mejladress. Sen är det bara att svara på frågorna som dyker upp i mobilen inom 10-20 meter. Efter promenaden kommer ditt resultat på mejl som ingen annan kommer att se.

- Tipspromenad 1 är 2,12 km. Blombacka med start på Västergatan vid uppfarten till Västergårdsgymnasiet
- Tipspromenad 2 är 2,36 km, Hagaberg och startar vid infarten till Hagaberg.
- Tipspromenad 3 är 2,91 km. Centrum med start vid kyrkan, Stora torget.
- Tipspromenad 4 är 907 m. Maren, start vid Centralstation mot Park Hotel.
- Tipspromenad 5 är 2,09 km, Mariekäll med start Erikshällsgatan-Västergatan vid Supermarket.
- Tipspromenad 6 är 1,83 km, Brunnsäng med start Centrum, gångväg mot Bergvik.

Har du frågor kontakta gärna Björn Jelvegård, 070-643 56 03, alt. bjorn.jelvegard@gmail.com

Nästa Månadens lunchutflykt är en "Favorit i repris" då vi den 24 juni tar en tur till Engsholms slott på Mörkö



Nu är det dags för en repris och på önskemål blir det Engsholms slott som får ett besök av SPF Seniorerna Holmfäst. Historisk slottsmiljö i storslagen natur med havsutsikt. Mat av yppersta klass med sörmländska smakupplevelser. Vi samlas senast kl. 13.00 onsdagen den 24 juni.

Anmäl dig senast 17 juni till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt larsson440@hotmail.com. eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com.

För de som önskar skjuts är det samling kl. 12.15 vid Centralens parkering

Medlemsnytt

Antalet ordinarie medlemmar uppgår nu till 739 och vi har fått 34 nya medlemmar från årsskiftet. Antalet vänmedlemmar uppgår till 89. Nu hälsar vi maj månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är;

- Pirjo Holm
- Monica Dahlbacka
- Gunilla Olsson
- Kent Samuelsson
- Ulf Engström
- Sonja Marianne Lee
- Ibbe Norrstrand

Rättelse: I december angav vi Inga Bergfors som ny medlem. Rätt namn ska vara **Inga Berfors** vilket härmed korrigeras.

Boulen flyttar till Stadsparken



Torsdagen den 28 maj var det avslutning på vårsäsongen i Bollhallen för att därefter, den 4 juni, flytta till Stadsparken.

Vi avslutade säsongen med en tävling 3x20 min.

I damklassen blev de bästa resultaten:

- Margita Habibulin
- Mait Nilsson och Yvonne Johansson
- Lena Bäcklund

Och i herrklassen:

- Stig Johansson
- Lasse Thuresson
- Benneth Strand

Sett över hela säsongen segrade Frank Fransson tätt följd av Benneth Strand.

Under ledning av Bo Sandberg börjar boulen i Stadsparken torsdagen den 4 juni och vi startar kl. 10.00 som vanligt. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp och spela och det kostar inget. Kom ihåg att ta med eget fika!

Kontakta gärna Bosse vid frågor och han nås på 070- 687 86 15.

Gynna våra sponsorer!



Blomsteraffären i Pershagen
Nyköpingsvägen 75, 151 39 Södertälje, Tel. 08-550 310 70
Öppet: Mån – Fre 10:00 – 18:00 Lör 10:00-14:00

Interflora  Välkomna!

Fikat på berget den 29 maj



Lindbloms Café

Tyvärr var det relativt få deltagare denna gång på de tidigare uppskattade "fikamöten". Temat denna gång var "Vi minns 1985" och vi fick höra välkänd musik och händelser från det året. En av de viktigaste händelserna var att SSK blev svenska mästare i ishockey! Snart dags igen!

Samlingspunkt på tisdagar och från den 18 maj serveras lunch till förmånliga priser.



Varje tisdag kl. 15.00 kan de som vill träffas på Ritz för "Seniorernas After Work" och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 bjuder Ritz på kallskuret antipasti.

Under sommaren serverar Ritz även lunch alla dagar mellan kl. 11.00 – 15.00 med förmånliga priser för medlemmar i Holmfast.

Välkomna in till oss på
ModeHuset
Önskar Lotta & Patrik

Vi har Kläder i naturmaterial (viskos, bomull, lin m.m.)
som är snyggt både till vardags & fest från:
Isay, Kaffe, Ze-Ze, Zhenzi, 2Biz & Mix by heart

- Skor från: Scholl & Tamaris
- Mössor & Vantar från Börjesson
- Stödstrumpor, strumpbyxor
nattdinnen från Vouge & Damella

Ta med vänner/väninnor
till oss och boka in en
VIP-Kväll med
mannekänguppvisning
För mer info kontakta oss.

Adress: Järnagatan 1, Södertälje, tel 08 550 11376
Öppettider: Måndag-Fredag: 10-18 Lördag: 10-14 Söndag: Stängt

Följ oss på:  

