

Ordförande har ordet!

”Små, små fågelungar sova i sitt bo. Lilla fågelmamma får då lite ro. Hon brukar flyga hit och dit och söka något gott. Ty barnen har så stor aptit och aldrig nog de fått”. Kerstin Aulén

Ja ni, skator är verkligen ett eget släkte. De har byggt bo i mer än två månader. Flugit ut och in i minst ytterligare två månader, men nu... varit borta från boet i mer än en vecka och inga bebisar har jag fått se. Känner mig verkligen snuvad på konfekten 😊 Hör skatorna varje morgon vid 5-tiden men är för trött att gå upp och titta på dem. Har naturligtvis vatten i min balkonglåda, (utan växter), så de kan dricka och ibland bada. Nu är det snart midsommar och jag kommer att överge Södertälje och flytta till mitt sommarhus i Byxelkrok. Där har jag min tama fasanhanne som jag hoppas lever fortfarande. Kommer hem igen efter sommaren och hoppas att vi fått positiva informationer angående Covid 19 så att vi kan träffas igen. Till dess får vi följa alla restriktioner och därför är alla aktiviteter i SPF:s regi inställda. Vill ni träffas och tex spela boule så gör ni det som kamrater men inte i SPF:s regi. Alltså gäller inga försäkringar via SPF vid sådana sammankomster. Jag hoppas naturligtvis att ni är ute och rör på er, träffar vänner och släktingar utomhus under förutsättningen att ni håller de rekommenderade avstånden till varandra.

I måndags förra veckan hade vi ett extra styrelsemöte där vi åter igen träffades fysiskt. Går alldeles utmärkt att träffas utomhus när var och en har med sig sitt eget kaffe och vi håller oss på avstånd från varandra. Vi tackar Berit Olsson i Östertälje för att hon upplåter sin trädgård till oss vid dessa möten.

Vill igen påminna er alla att Holmfastbladet endast distribueras till er med inrapporterade E-postadresser. Vädjar därför till er alla att hålla kontakt med de medlemmar ni känner och som ni vet inte kan nås på detta sätt.

Till sist: *”Enda sättet att få en vän är att vara en”* Ralph Waldo Emerson

Önskar er alla en riktigt skön sommar 😊

Ebon Eriksson
Ordförande

Styrelsebeslut.

Vid det extra styrelsemötet den 8 juni beslutades att all av styrelsen sanktionerade verksamheter är tillsvidare inställda.

Detta innebär att produktionen av höstens program häfte är lagt på is, vi har förberett produktionen så att vi med kort varsel kan producera häftet om förutsättningarna kommer att ändras. Under denna period kommer vi att försöka hålla er/medlemmar informerade genom att månadsvis producera och distribuera ett Holmfastblad

Egna aktiviteter

Under perioden när det inte finns några organiserade aktiviteter att mötas på så är det en viktigare att upprätthålla sociala kontakter via telefon o mail och givetvis träffas och ta gemensamma promenader, vet också att det har tagits initiativ till att träffas och spela boule utomhus vid boulehallen på vanliga torsdagstiden. Det viktiga är givetvis att vi kan träffas på ett tryggt och säkert sätt enligt myndigheternas råd och anvisningar.

Nya medlemmar

Som vi hälsar välkomna

Eva Löthberg

Kerstin Larsson Ljungqvist

Vi behöver fortsätta att hindra smittspridningen av coronaviruset.

Läget är fortsatt allvarligt. Coronaviruset sprids i Sverige och resten av världen. Virusets orsak är sjukdomen covid-19. För att minska spridningen av smitta är det viktigt att alla människor tar sitt personliga ansvar.

Det här kan du göra:

- Du som är över 70 år bör begränsa kontakter med andra människor så långt det går. Det gäller även om du känner dig frisk.
- Du som är sjuk, även om du bara är "lite förkyld" ska stanna hemma. Undvik att träffa andra människor tills du varit helt frisk i minst två dagar.
- Känner du dig så sjuk att du behöver vård? Ring Vårdguiden på telefonnummer 1177, åk inte direkt till en mottagning. Vårdguiden ger vägledning om när, var och hur du ska söka vård. Vid livshotande tillstånd ring telefonnummer 112.
- Försök att hålla avståndet två meter till andra människor när du är på offentliga platser, eller när du till exempel är i en affär eller på bussen.
- Res bara om det är nödvändigt.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Sprid inte information eller rykten som inte är bekräftade av någon myndighet.

Här hittar du information om coronaviruset:

- På krisinformation.se sammanställs ansvariga myndigheters information.
- Vårdguiden1177.se har information om coronavirusets symptom med mera. Ring endast 1177 vid sjukdom.
- Har du allmänna frågor om coronaviruset ring informationsnummer 113 13.
- Kommunens webb: sodertalje.se/coronaviruset. Här finns även informationsfilmer på flera olika språk.

Ovanstående är taget från Södertälje Kommuns information om covid-19.



Efter alla dessa förmaningar vill vi avsluta med att önska er alla EN Solig och Härlig Midsommar passa på att njut av att kunna umgås ute när nu vädret bjuder in till det

Påminnelse till aktivitets ansvariga om att lämna underlaget till höstens program senast 25 maj till karlsson-erik@telia.com

Efterlysning:

Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

Efterlysning: Vi söker dig som har ett brett kontaktnät inom SPF Seniorerna Holmfast och vill göra en insats för föreningens styrelse. Vi ska hitta en styrelse för föreningens styrelse den 8 juni och se om och hur förut-sättningarna förändrats. **Valberedare för Allhuset i Södertälje föreningsråd.** Rådet är återkommer naturligtvis en stöd- och resursförening för även med ett Holmfastblad de lokala pensionärsföreningarna efter det mötet. i Södertälje kommun tillhörande någon av riksorganisationerna: **Månadsmöten.** Månadsmöten i april och maj inställda på grund av den pågående pandemin. Ar du intresserad eller har frågor kan du kontakta föreningsrådets ordförande Leif Wretander, tel. 076 265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com

HOLMFASTBLADET

Sekreterare: Lena Averin,
PRO/ Västra Tälge

Vice sekreterare: Lars-
Göran Johansson, PRO
Västra Tälje

Kassör: Kristina Myhrman,
SPF Holmfast

Ledamot: Söve Åkerlund,
PRO Södertälje Samorgani-
sation

Ledamot: Inez Johansson,
SKPF

Medlemsutveckling. Vi har 789 medlemmar per den 5 maj 2020. 47 stycken har fått påminnelse och av dessa har 26 inte betalat. Vi har 15 vänmedlemmar och två intresserade.

Höstens programhäfte påbörjas men på nästa styrelsemöte kommer vi ta ställning till om det ska tryckas och skickas ut. Om Coronarestriktionerna kommer att förlängas väljer vi att skicka ut ett enklare program via mail eller per post.

Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Holmfastkören underhåll vid månadsmötet i december 2019 & vid årsmötet den 12 februari 2020.



Vid månadsmötet 8 januari 2020 fick vi besök av Elvis.



Den 11 mars var det bland annat information om framtidfullmakt.



Svar Quis:

- Fråga 1 – Hallonsylt
- Fråga 2 – Södertälje
- Fråga 3 – Vetemjöl
- Fråga 4 – Operatårta
- Fråga 5 – En tomtensisse