

Bäste Holmfastmedlem

Vi lämnade det gamla året med nytt värmerekord medan det nya känns mer bekant med minusgrader. Samtidigt kommer snön med halka som vi måste motverka med broddar på skorna. Fallolyckor riskerar att föra många av oss äldre till akuten med långvariga konvalescenstider. Trots halka hoppas jag få se dig på våra verksamheter som presenteras i det programhäfte som du fått med posten någon av de senaste dagarna. Här finns många olika aktiviteter, i flera fall en fortsättning av höstens. Men här finns också nyheter som: Att träffas på en ny pub på Järnagatan tillsammans med andra aktiva medlemmar för en trevlig samvaro eller planera för en resa till Malta med Reseskaparna.

På tal om olyckor måste jag berätta om en bok som gjort intryck på mig, nämligen Niklas Ekdals "Hur jag dog", där han skildrar ett långvarigt lidande efter en hjärnskakning i samband med en fotbollsmatch. Skadan drabbade honom sommaren 2011 och hösten 2012 såg han inget annat alternativ än att begå självmord då lidandet med koncentrationssvårigheter, ljudkänslighet och svårigheter med socialt umgänge med familjen gav honom inget alternativ för tillfrisknande. En dag tömde han medicinskåpets innehåll på sömnmedel och gömde sig i källarförrådet. Han blev funnen efter många timmar och fördd till Södersjukhuset. Efter en längre tid inom intensivvården och en flera månader lång plågsam konvalescens blev behandling inom psykiatri, avslutad med ett antal elchocker, en lösning på den djupa depression som drabbat honom.

Niklas Ekdal har en lång bana bakom sig som anställd inom försvaret, som journalist och politisk chefredaktör först på Expressen sedan på Dagens Nyheter, något som han beskriver i boken. Efter den långa sjukdomsperioden har han återgått till arbetet som vi har sett på TV i programmet Min sanning som han ledde under 2013.

Jag vill citera ur boken: "Att vara frisk och smärtfri är det lyckliga undantaget. Deppigt? Inte nödvändigtvis. De ofattbara odds som livet har emot sig gör ju tillvaron ännu mer magisk. Varje andetag en fest. Varje självmord ett tragiskt slöseri." Min reflektion är att trots att vi ibland kanske har svårt att se varje andetag som en fest, får vi aldrig upphöra att försöka se och ta till oss allt som fortfarande ger livet en mening.

Bengt Johansson

Ordförande

MÅNADSMÖTEN

ALLHUSET

ONSDAGAR KL 13.00

PROGRAM

11 januari – Våra äldreboenden i Södertälje

Biträdande socialdirektör Kjell Sjungemark och Inga-Lena Palmgren utredare informerar om nuläget och framtidsplaner för våra äldreboenden i Södertälje.

8 februari – Årsmöte

Holmfastkören tar en titt i bakspeglarna. Vid ett årsmöte är det ju brukligt att man går igenom årets aktiviteter och händelser. Även sångkören tar en titt i bakspeglarna och sjunger några av de sånger man framfört under året som gått. En liten kavalkad av melodier, som ni säkert känner igen!

MÅNADENS LUNCH

Croc's Inn

Onsdag 15 februari

Samling 13.00 vid puben i hörnet Nygatan/Badhusgatan.

Dagens lunch kostar 65 kr. Välj kött, fisk eller vegetariskt.

Anmälan senast onsdag 8 februari till Birgit Adolfsson

08-550 129 10 alt

070-456 64 22.

RESOR

Ämells möbler i Gnesta

Måndagen 13 mars 2017 kl.

11.00 (se programhäftet)

Anmälan till Gunnel Norén

08 550 355 04 alt. 070-985 2071

eller Göran Jyde 070-210 50 38

senast 3 mars.

SPF Holmfast **Kansli:** Dalgatan 25, 151 34 Södertälje. Tfn 0730 92 83 14

Öppet tisdagar kl 10.00 - 11.30. Övriga tider telefonsvarare - vi bevakar och ringer upp. Besök vår hemsida för information om aktiviteter och erbjudanden: www.spfseniorerna.se

Valberedningen efterlyser fortfarande några funktionärer för 2017

Vårens resor är planerade och presenterade i vårprogrammet som just sänts ut. Planeringen av reseprogrammet för hösten 2017 aktualiseras under våren och för detta efterlyser vi ett **reseombud** som tillsammans med Gunnel tar tag i detta. Det gäller 2-4 resor över del av eller hela dagen till intressanta resmål i närområdet. Urvalet av mål görs av ombuden själva eller efter tips från medlemmar eller andra källor. Förutom kontakter med representanter för resmålen planerar ombuden genomförandet med avseende på resesätt och deltagaranmälningar. Uppgiften passar dig som är iderik, utåtriktad och intresserad av att ta ett administrativt ansvar.

För månadsmötena behövs en stab av **värdfolk** på runt 10 personer för förberedelser av bord och dukning, tillagning av smörgåsar och kaffe samt iordningställande efter mötet. 'Egna' mackor har befunnits vara både billigare och godare men någon måste också göra dem! Gruppen behöver kompletteras med 3-4 nya personer så att var och en i princip bara ska behöva tjänstgöra vid vartannat möte. Engagemanget tar ca 4-5 timmar. Uppgiften torde passa dig som vill umgås i ett trivsamt gäng för en trevlig och konkret insats med mycket uppskattad 'konsumentrespons'!

Allas medverkan behövs för att hålla föreningen vital - tveka inte att höra av dig snarast till oss i valberedningen:

Göran Jyde, tel. 070 210 50 38 eller goran.jyde@telia.com

Ann Catrin Rydbjer, tel 070 634 87 86 eller aclivskalla@gmail.com

Teater med Holmfast

Vi saknar fortfarande ett ombud. Vill du arrangera teaterbesök för Holmfast? Ombud behöver inte väljas av årsötet. Hör gärna av dig till *Rigmor Persson*, tfn 08-554 415 10 om du vill ta tag i teaterbesöken, hon hjälper gärna till med upplysningar och kan överlämna dokumentation om tidigare aktiviteter.

Ny länkadress till SPT Seniorerna Holmfast Södertälje

Den nya officiella adressen är <http://www.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorena--holmfast-sodertalje/> Enkelt? Alternativt kan man gå in på www.spfseniorena.se och sedan klicka sig fram via rubrikerna Föreningar, Stockholmsdistriktet, Holmfast Södertälje.

Trafik och tillgänglighet i Södertälje

Har du frågor eller idéer som känns angelägna inom dessa områden kan du kontakta vår styrelserepresentant, Caisa Ekstrand, som är vårt ombud för dessa frågor i det Kommunala Pensionärsrådet.

Synundersökning hos Specsavers

På sidan 4 i vårens programhäfte finns en annons från Specsavers i Telgehuset om nedsatt pris för synundersökning för dig som är över 65 år. Angiven giltighetstid för erbjudandet är felaktigt. Rätt giltighetstid ska vara t o m 2017-06-30.

Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

FESTLIGHETER

Vårupptakt med Basset Fredagen den 20 januari kl. 16:00 i Träffen och Allsalen

Mingel, vin, öl och tilltugg till självkostnadspris. Kaffe/té med kaka. Pris 180 kr. Du har möjlighet att dansa till Basset eller bara sitta och lyssna.

Anmälan görs till någon i Festkommittén senast onsdagen den 11 januari.

ERBJUDANDEN

Festkommittén har förhandlat fram nedanstående erbjudanden. Övriga lokala erbjudanden kan du hitta på www.spfseniorena.se. Därefter trycker du på: Föreningar, Stockholm-distriktet, Holmfast Södertälje och Förmåner. Där hittar du ytterligare 4 erbjudanden!

Pubträffar på

Plaza Kitchen & Bar

Järnagatan 8

Tisdagar januari – december från kl. 16:00, med start 17 januari

Mitt i Södertälje, i närheten av "Centralen", ligger Plaza; en avslappnad, spontan och livlig krog av klassiskt bistro-snitt. Du får tilltugg samt vin för 60 kr eller öl och tilltugg för 45 kr. Du kan även beställa fläskfilé på plankor för 100 kr (ordinarie pris 139 kr) eller grillad lax för 120 kr mot 159 kr. *Festkommittén kommer att vara representerad.*

Ingen föranmälan krävs.

Croc's Inn Restaurang, Nygatan 4 / Badhusgatan 3

På onsdagar kan vi äta Seniorlunch på Crocs mellan kl. 13:30 - 16:00. Vårt pris är 65 kr (normalpris 79 kr) och ett glas vi får vi för 50 kr.