

Bäste Holmfastmedlem

Jag har nyss upplevt en vecka med intensiv grönska vid Gardasjön i Italien, inkluderande utflykt till bergen i Sydtyrolen och besök i städer som Verona och Venedig. Verona, där Shakespeare lät Romeo och Julia finna och förlora varandra. Venedig - en historisk stad med ett förflutet under medeltiden som Medelhavets ledande handelsstad men en stad som långsamt vittrar bort.

Vi var mest pensionärer på resan, en del runt 80, med olika sorters handikapp och ålderskrämpor. Det är så fantastiskt att uppleva att livet inte är slut i och med att kroppen försvagas. Att resa, att få nya intryck och upplevelser långt upp i åldrarna är möjligt och vi har dessutom förmånen att välja den tid vi önskar.

7 juni samlas styrelsen för att se till att alla medlemmar får höstens program. Ni kan alltså förvänta er ett kuvert med programhäftet under vecka 24. Ert programhäfte kan ni också använda för att värva nya medlemmar. Ni kanske har några vänner som ännu inte sett fördelen med ett medlemskap i SPF Seniorerna Holmfast. Tipsa styrelsen på personer som visar intresse så kan vi sända över information. Tillsammans med övriga pensionärsorganisationer når vi hälften av alla pensionärer i landet! Vi behöver bli fler för kunna påverka på alla nivåer. I Södertälje har de fyra riksomfattande organisationerna, SPF Seniorerna, PRO, SKPF och RPG, beslutat utveckla samarbetet för att öka trycket mot kommunen. De frågor som vi ska samarbeta kring är de där vi har samma grundsyn där bostäder och hemtjänst är mest framträdande.

I skiljande frågor får varje organisation agera var för sig. I mitten av juni har vår organisation kongress där en ny förbundsordförande väljs. Valberedningens förslag är Eva Eriksson som bland annat varit landshövding. Bland övriga som är aktuella till styrelsen finns vår distriktsordförande Monica Ulfhielm. Monica kommer säkerligen att bli en tillgång med sina erfarenheter att leda stora organisationer inom kommun, landsting och statlig verksamhet.

På månadsmötet vill jag se er alla på sångarhumör. Vi firar sommaren med allsång med stöd av Holmfastkören. Välkomna!

Bengt Johansson
Ordförande

MÅNADSMÖTEN

ALLHUSET

ONSDAGAR KL 13.00

PROGRAM

10 maj - Välkomna till allsång!

Nu sjunger vi in våren! Holmfastkören bjuder på både kända och okända vårsånger. Den här gången sjunger inte bara kören, utan även publiken! Vi får se om vi inte kan få taket att lyfta! Utlottning av böcker från Särimners fond.

13 september - Peter Streijffert : Åt godare, billigare, hälsosammare och klimatsmartare

En föreläsning om mat & vin, matsvinn och grönsaksodling. Peter Streijffert är författare, vinexpert, kock och föreläsare. Han jobbar i huvudsak med föreläsningar, kurser och provningar inom mat & dryck och odling. Han bor i Hammarbyhöjden i Stockholm där han odlar på gården och driver en restaurang. Peter har även medverkat i Go'kväll.

NYA MEDLEMMAR

Olle Wanhainen
Per Lundberg
Siw Bosson
Maud Forsström
Berit Trädgård
Birgitta Mårtensson
Göran Jovér
VÄLKOMNA!

RESOR OCH STUDIEBESÖK

Artipelag torsdagen 1 juni (obs ändrat från 18/5!) – avresa kl. 10.00 från Södertälje Centrum

Vi besöker den vackra och skönt belägna konsthallen Artipelag på Hälludden i Värmdö med fin utsikt över Baggensfjärden. Anläggningen som är privat, invigd 2012, kan jämföras med offentliga institutioner för visning av konst av olika slag. Man kan med god behållning bese interiören på egen hand och även strosa runt utomhus i naturen på vackert anlagda stigar i skärgårdsmiljö. Den intresserade kan ta del av den pågående konstutställningen som visar verk av dels den italienske kultmålaren Giorgio Morandi (1890-1964), dels den brittiske keramikern och författaren Edmund de Waal (f. 1964). Entrén till anläggningen är fri utom till konstutställningen som kostar 150 kr inkl. guidning 45-60 min. Då guidning måste beställas minst 5 dagar i förväg ska detta anges vid anmälan. Lunchbuffé med förrätter, tre varmrättsalternativ, veckans soppa, sallad, ostbricka, hembakat bröd mm kostar 235 kr. Enbart soppa med smör och bröd, kaffe mm kostar 125 kr. Man har också kaféutbud med smörgåsar, bakelser mm. Ingen förhandsbokning av lunch. Vi tar oss enklast dit genom samåkning i privatbilar mot reseersättning (52 km, restid ca 45 min). Vi erbjuder också resa med minibuss för 160,- t/r vid full buss (9 pers). Betalning sker före avresan från Södertälje Centrum kl. 10.00 med återkomst ca kl. 15.30. Anmälan senast måndagen 22 maj till Gunnel Norén, t. 070-985 20 71, eller Göran Jyde, 070-210 50 38. *Obs! resa med bussen är bindande då priset är beroende på antal passagerare.* Se gärna även www.artepelag.se.

SENIORPODDEN

Seniorpodden är SPF Seniorernas senaste kommunikationssatsning. Enligt statistik från Orvesto lyssnar cirka 21 procent (motsvarande 1,6 miljoner) av alla svenskar regelbundet på podcast minst en gång i månaden eller oftare. Podcasts, eller poddar, blir allt populärare. Formatet ger möjlighet till fördjupning, samtidigt som lyssnaren själv kan välja att lyssna när det passar.

Seniorpodden kommer att ges ut löpande och fokusera på SPF Seniorernas kärnfrågor och om annat som är viktigt i livet för dig med livserfarenhet. Seniorpodden finns tillgänglig bland annat via iTunes, Acast och SPF Seniorernas webbplats (länk).

Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

FRISKVÅRD

Måndagen 29 maj – Hjort-hagen Mariefred

Kungens hjortar finns i Mariefred vid Gripsholms slott. Har de kalvat? Hör vi näktergalen? Kom med och lyss! Gemensam bilfärd från Södertälje C:s parkering kl. 9.30.

Anmälan senast 18 maj till Ann Catrin Rydbjer
08-550 161 19 alt
070-634 87 86.

Måndagen 12 juni – Praliner på Fjäderholmarna

Våravslutning med lunch på Fjäderholmarna. Samling till pendeltåget från Södertälje C. kl. 08.55. Avstigning vid Stockholm Södra. Promenad och båt till Fjäderholmarna.

Anmälan senast 5 juni till Karin Bengtsson
08 550164 73 alt
070 722 48 39.

PROGRAMHÄFTET

Återigen en liten påminnelse om att måndagen den 15 maj är sista dagen för att inkomma med uppgifter om aktiviteter under hösten 2017. Många har redan inkommit med uppgifter, men ännu återstår en del. Ni som ansvarar för någon aktivitet, kontrollera om uppgifterna i vårens programhäfte ska kvarstå eller ändras och meddela detta sedan till Tomas Berger
tfn 073 384 31 21 alt.
tomas.berger@bredband.net