

Bäste Holmfastmedlem

Fredagen den 23 september fick vi som besökte den pubträff som vår eminenta festkommitté anordnat möjlighet att njuta av både god mat och en uppvisning i linedance av en grupp under Rigmor Perssons ledning. För mig blev det härligt att se den entusiasm som dansgruppen visade. Gruppen bestod av medlemmar i Rigmors grupper. Som avslutande dans fick festdeltagarna möjlighet att prova på och jag tror fler fick blodad tand. Tack till hela festkommittén för ett utmärkt arrangemang.

För några dagar sedan fick ni med e-post via mig en inbjudan från Wasaskolan där de bad om samarbete mellan ungdomar med ett annat hemspråk än svenska och oss seniorer. Jag har redan fått svar från intresserade medlemmar och det kan inte bli för många som vid olika tillfällen besöker skolan. Skolans rektor och kurator hoppas på kontakter.

6 oktober anordnade KPR, kommunala pensionärsrådet, äldredagen i Stadshuset. Som SPF Seniorernas representant tillsammans med Caisa Ekstrand är vi tacksamma om vi får dina synpunkter på dagen. Vi hoppas på att återkomma nästa år och vi vill gärna förbättra arrangemanget ytterligare.

Tidningen Dagens Samhälle som utges av SKL, Sveriges Kommuner och Landsting, har i ett temanummer som utkom 15 september behandlat hemsjukvård och hemtjänst men även olika boenden och kopplingen mellan kostnader och kvalitet. Jag har saxat några punkter ur tidningen. En av tre skadas i hemsjukvården där de vanligaste problemen föreligger med läkemedelshantering, fallolyckor, informationsöverföring och överflyttning mellan vårdenheter. Förskrivande läkare kanske inte är observant på att olika läkemedel kan skapa problem med balansen och medföra fallolyckor.

Som avslutning vill jag citera några rader ur Dagens Samhälle som har rubriken "Måltiderna ger krydda åt livet på Tjörn". På Tjörn har äldreboendena eget kök, matråd med de boende och personal vid borden. Måltiderna blir en viktig del i omsorgen. Länge var maten på äldreboenden en sorglig historia. Den lagades i storkök, kom färdigportionerad och var inte alltid så smakrik. Serveringstillstånd finns också, så att de boende kan få ett glas vin eller likör om de skulle så vilja.

Det finns mycket att önska sig om man kommer in på ett äldreboende i Södertälje kommun.

Bengt Johansson
Ordförande

MÅNADSMÖTEN ALLHUSET ONSDAGAR KL 13.00

PROGRAM 12 oktober

Musikkryssa med Johan

Johan Wennerstrand är utbildad vid Teater- och Operahögskolan i Göteborg. Han har spelat Greve Paris, Allan från Dalen i Robin Hood, är känd från kören i "Allsång på Skansen" och har turnerat både i Sverige och internationellt. Vi låter Johan leda oss i en musikkryssning mellan sånger från förr!

9 november – Att vårda sina anhöriga

En mycket stor del av vården av våra äldsta och funktionsnedsatta kommuninvånare utförs av anhöriga. Anhörigkonsulent Satu Viitanen berättar om hur man från kommunen stöder och hjälper anhöriga i detta arbete.

FRILUFTSAKTIVITETER

Måndag 31 oktober

Utegyg och kanalvandring

Vi värmer upp ute, går längs Södertälje kanal mot Östertälje båtklubb.

Avslutar på EFS:s folkhögskola Hagaberg med lunch.

Samling Hebbevillan kl. 9.30

Anmälan till Gunilla Vennberg senast 24 oktober, 550 611 47.

HOLMFASTBLADET

FESTLIGHETER

Fredagen den 21 oktober kl. 16:00 i Allsalen och Träffen Oktoberfest

Oktoberfest är en ölfestival som hålls i München varje år! Dammerna bär ofta så kallad "dirndl" som vanligen består utav kjol/klänning blus och förkläde, herrarna bär "läderhosen", ett par skinnliknande shorts som bärs med skjorta under. På huvudet brukar man vara klädd i en tyrolerhatt. Vanligt är att de finns i gröna, grå eller blå nyanser i olika modeller och material. Nu genomför vi vår egen Oktoberfest! Du som kommer med något attribut enligt ovan betalar 130 kr. medan övriga får betala 150 kr. Mingel, vin, öl och tilltugg till självkostnadspris. Kaffe/té med kaka. Anmälan görs senast onsdagen den 12 oktober till någon i Festkommittén.

Lördagen den 26 november kl. 16:00 i Allsalen och Träffen New Orleanskväll

Musikunderhållning. Spontandans! Mingel, vin, öl och tilltugg. Kaffe/ té med kaka. Pris 150 kr. Anmälan görs senast onsdagen den 16 november till någon i Festkommittén.

ERBJUDANDEN FRÅN DISTRIKTET TRÄFFPUNKT BERWALDHALLEN

THEATRON – fredagen den 18 november kl. 19.00

Sveriges Radios Symfoniorkester, Alondra de la Parra dirigent, Patrick Raab slagverk, Johan Bridger slagverk

BERNSTEIN: Candide, uvertyr, BROSTRÖM: Theatron för två slagverkare och orkester

VILLA-LOBOS: Bachianas Brasileiras nr 2 och BERNSTEIN: Symfoniska danser ur West Side Story

Konserttid: 1 tim 50 min (inkl paus)

SPF-erbjudande: Plats på parkett eller 1a radens sidor 210 kr (ord pris 310 kr).

Bokning: biljettkontoret.berwaldhallen@sverigesradio.se alt. 08-784 24 66 helgfria vardagar mellan kl 11.00-17.00, Berwaldhallens biljettkassa helgfri mån-fre 12-18 Dag Hammarskjölds väg3.

TRÄFFPUNKT KULTURHUSET

Visning av utställningen Patti Smith – Eighteen Stations, Galleri 3, våning 3

Onsdag 23 november kl 14-15 (sista anmälningssdag 10 november)

Patti Smith. Nu visas hennes fotografier för första gången i Europa. Pris: 160 kr, vilket inkluderar entré och visning exklusivt för medlemmar i SPF. Betalas på plats i kassan vid galleriet. Obligatorisk föranmälan till visningarna endast via e-post till:

visningar@stadsteatern.stockholm.se De som inte anmäler förhinder till visningen, debiteras 200 kr. Begränsat antal. Max 30 platser.

***Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan***

MÅNADENS LUNCH

Torsdag 20 oktober Bommersvik

Platsen för luncherna i september och oktober har kastats om. Förra månaden besökte vi Vidbynäs Gård och nu är det dags för Bommersvik. Samling 11.30 vid Södertälje C:s parkering.

Anmälan senast onsdag 12 oktober till

Birgit Adolfsson, 08-550129 10 alt 070-456 64 22.

RESOR/STUDIEBESÖK

Julmarknad i Nora 4 december 2016 (söndag)

Nora centrum fylls med marknadsbord, hantverk och gårdsprodukter. Julstämningen går ej att ta miste på.

09:00 från Torget. 11:30 ankomst till Nora. 13:00 lunch julbuffé Nora stadshotell, 14:30

avfärd från Nora. 15:00 kaffe med bröd i Svampen, Örebro.

18:00 beräknad ankomst till Södertälje. Prisbild: 580 kr/40

deltagare, 610 kr 35 deltagare. Betalning sker till SPF Holm-

fastplusgiro 513013-3. Anmälan till Carin Öhrström 070-866

25 51 alt.

carin.ohrstrom@pp.ephone.se.

OBS! Sista anmälningssdag 9 november. Angivet datum i programbladet gäller ej.

VÅRENS PROGRAM

Vårens programhäfte ska skickas ut till våra medlemmar innan årsskiftet. Senast den 18 november måste en sammanställning av kommande aktiviteter ha lämnats till Tomas Berger.