

Ordförande har ordet!

”Minns i november den ljuva september...”

Vilken underbar september vi haft. Har gått klädd i shorts så gott som hela månaden. Idag har vi mulet och regn här på Öland, perfekt dag att börja packa och städa inför hemfärden på söndag den 29 september. Innan dess ska jag förstås ta del av det som skördefesten erbjuder. Denna helg har nästan alla restauranger öppet här i byn för att på söndag stänga ner för vintern och öppna igen under maj månad. Byn blir verkligen öde då bara ICA kommer att vara öppen. När denna ödestid kommer vill jag inte vara här längre. Jag längtar naturligtvis efter er alla medlemmar och det ska bli roligt att ses igen. Jag har för avsikt att träffa er på månadmötet den 9 oktober. Ni kommer väl? Som vanligt måste ni anmäla er till mötet men det vet ni redan. Hoppas ni alla fått vårt program för hösten och sett vad många trevliga aktiviteter som pågår. Vissa aktiviteter kräver ingen föranmälan utan det är bara att komma dit och delta och umgås. En avgift kan tas ut på plats, gäller bl.a. bowling och boule. Önskar er alla en härlig höst och hoppas vi ses på våra aktiviteter.

Till sist: ”Aktiva människor tänker om, passiva människor tänker: Om” Pär Rådström

Ebon Eriksson
Ordförande, SPF Holmfast

Redaktörens inlägg

Tryckfels Nisse gjorde ett inlägg i det programblad som nyligen sändes ut. Där framgick att jullunchen på Haga-berg skulle äga rum 7/8 december vilket var fel.

Rätt datum är 5/6 december så ändra i din kalender.

Redaktionen har efterlyst insändare från medlemmarna om synpunkter på vår verksamhet och aktiviteter för att starta en insändarspalt. Ännu har inget inlägg inkommit så nu uppmanar Redaktören alla att fatta pennan eller mobilen. Något finns väl att framföra. Bra eller dåligt! Adress framgår av sidfoten, sid 2-4.

Den 24 september hade Golfen sin säsongsavslutning på Kallfors.

Det här blir årets sista införande om Holmfastgolfen och vi återkommer nästa gång till våren. Den 24 september spelades säsongens sista tävling på Kallfors med individuell slaggolf i dam- och herrklass samt en lagtävling. Vi var 40 medlemmar som spelade i det bästa höstvädret. Därefter hade vi trevligt tillsammans med en avslutningsfest och prisutdelning för säsongens samtliga tävlingar samt inte minst viktigt, att kora årets Holmfastmästare i dam- och herrklass. Marikka Thureson och Håkan Rehn blev Holmfastmästare i golf 2024 och korades i vederbörlig ordning.



Resultatet i dagens individuella tävling i damklassen blev de främsta:

1. Anita Brattlöf-Sedin, 68 slag
2. Ylva Djärf-Runing, 70 slag
3. Eva Mårtensson, 70 slag

och i herrklassen;

1. Håkan Svahn, 69 slag
2. Anders Jonsson, 73 slag
3. Staffan Carverus, 74 slag

Månadsmötet den 9 oktober med Ann-Britt Ryd Pettersson.

Vår inbokade gästartist, Bengt Vilhelmsen med sitt musikkryss har blivit sjuk och lämnat återbud. Istället har programgruppen lyckats engagera ingen mindre än vår välkända lokala förmåga Ann-Britt Ryd Pettersson, känd från SVT. Ann-Britt har gjort stor succé vid sina framträdanden inför fullsatta hus hos SPF Nykvarn och AstraZenecas Seniorer. Nu är det vår tur så anmäl dig! Hon kommer att föreläsa och berätta om SVT public service och sina år som reporter och programledare från TV-sporten, via olika nyhetsredaktioner inom SVT till dagens svenska medielandskap.



Anmälan till månadsmötet gör du som vanligt till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35 senast söndagen innan. Månadsmötet börjar kl. 13:00 och priset är 50 kr.

Den 18 oktober är det "klackarna i taket" för då firar vi höstens intåg.



**Nu närmar sig den mörka årstiden och då behövs en fest!
Vi firar höstens intåg i Allaktivitetshuset
fredagen den 18 oktober.**

Vi samlas kl. 16.00 och minglar en stund i Träffen med en välkomstdrink i handen. Sedan serveras en höstbuffé med ett glas vin eller valfri mål-

Segrande lag i lagtävlingen bestod av; Gun Nielsen, Eva Mårtensson, Anders Jonsson och Håkan Svahn följda av; Anita Brattlöf-Sedin, Gun Rehn, Kenneth Blomgren och Rolf Eriksson

Bangolfen avslutad



Säsongen är nu avslutad efter en mycket uppskattad aktivitet. Tack Leif! De främsta i sista tävlingen blev;

1. Kjell Berglund, 44 slag
2. Siv Bosson, 45 slag
3. Marikka Thuresson, 46 slag

Säsongens top tre blev;

1. 36 slag, Lars Thuresson
2. 39 slag, Marikka Thuresson
3. 41 slag, Lars Lionell

Höstens samlingspunkt



På tisdagar kl. 15.00 är det som vanligt "seniorernas AW" och att ha trevligt tillsammans. Vi kan även äta lunch varje veckodag och Holmfasts medlemmar har ett förmånspris på 100 kr. Är du inte känd kan du behöva visa upp medlemskort i SPF. Har du inget, kontakta Ewa Ahlzen på 070-373 52 32 eller ewa.ahlzen12@gmail.com.

Seniordagen den 23 oktober

Onsdagen den 23 oktober mellan 10 – 15 arrangerar KPR (Kommunala Pensionärsrådet) Seniordagen i Södertälje stadshus

tidsdryck som ingår i priset. Vi avslutar måltiden med kaffe och en god kaka.

När vi njutit av maten drar dansen igång! Vi dansar till Patrik Eklöf från Nyköping som spelade för oss förra året och som vi lyckats engagera igen..

Priset för maten med dryck är 300 kronor per person. Som vanligt har vi en välfylld bar där vi serverar ett trevligt utbud av ädla drycker. I baren betalar du med swish eller kontant.

Vi behöver din anmälan så snart som möjligt och absolut senast den 11 oktober. Anmäl dig till Karin Johnson på e-post karin.johnson@telia.com eller mobil 073 032 84 27. Ange ev. allergier. Din anmälningsavgift, 300 kronor, betalar du till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Glöm inte att skriva ditt namn. Anmälan är bindande.

Vi ser fram emot att träffa dig under gemytliga former då medlemmar från de olika verksamheterna och aktiviteterna kan umgås tillsammans.

**Än en gång Varmt välkomna till
Höstfesten önskar
Festkommittén**

Kom med på besök till Riksdagshuset den 29 oktober



Det är Kerstin Lundgren, riksdagsledamot från Södertälje, som kommer ta emot oss. Det är begränsat antal besökare så det är först till kvarn som gäller. Det är en del säkerhetsarrangemang, bl.a. måste vi i förväg presentera en lista på vilka som är med i gruppen. Anmälan gör du till matsingemansson@gmail.com med namn på deltagare som du vill anmäla. Då vi tror att det blir fullbokat så är det först och främst medlemmar i SPF Holmfast som är välkomna att följa med (är du inte medlem idag då är du välkommen att nu bli medlem). Anmälan senast 22 oktober.

där SPF Holmfast naturligtvis deltar. Birgitta Klepke och Anna Bromée håller föredrag och showar vilket framgår av den affisch som bifogas. Detaljerat program kommer att finnas på SPF-appen.

Holmfasthockeyn



Även i år gör vi ett försök att dra igång Holmfasthockeyn och hoppas medlemmarna utnyttjar möjligheten att förmånligt se SSK ta sig till eliten där de hör hemma. SSK står inför en utmaning efter att ha tappat två ledande poänggörare. Truppen ser intressant ut och det blir garanterat en spännande säsong. Upplägget blir i år lite annorlunda då SPF-appen kommer att svara för merparten av information och bokning av biljetter till matcher och Calle Aber för att äta. Håll dig alltid informerad via Appen!

I år har vi fasta platser till alla matcher, även derbyn och andra toppmatcher. Biljetterna kostar 100 kr mot normalt 140 kr och platserna finns på sektion H, entréplanet rad 8 så du slipper klättra i trappor och bänkrader. Buffé eller hamburgertallrik hos Calle Aber kostar 150 kr mot normalt 199 kr. Du bokar alltid genom holmfasthockeyn@gmail.com, till alla matcher och de närmaste är

- 2 okt onsdag, 19.00, Almtuna
- 9 okt onsdag, 19.00 Djurgården
- 18 okt fredag, 19.00, Östersund
- 25 okt fredag, 19.00, Oskarshamn
- 30 okt onsdag, 19.00, Mora

Du kan även bjuda in andra ”seniorer”, närstående eller bekanta, Ange alltid hur många och mat hos Calle Aber. Maila oss om du har frågor till holmfasthockeyn@gmail.com.

Vi samlas vid riksdagshuset, Norrbro 1A för att vara klara att gemensamt gå in kl. 10.00. Rundvandringen tar ca 1,5-2 timmar och därefter är det planerat att vi åter lunch i riksdagshusets lunchmatsal på egen bekostnad.

Vid behov eller överbokning kan vi planera in fler besök. Dock krävs framförhållning så det kommer att bli först efter nyår.

Månadens lunchutflykt går till Glashyttans Vårdshus den 30 oktober.

Den 25 september var vi 45 medlemmar som avnjöt en utsökt lunch på Engsholms slott, Mörkö där nuvarande ägare och VD gav oss en beskrivning av slottets historia och dagens verksamhet. Ett utflyktsmål vi varmt kan rekommendera. Nu till nästa Månadens lunchutflykt!



Glashyttans Vårdshus

Nästa månadens lunch går till Glashyttans vårdshus!

Normalt skulle månadens lunch i oktober äga rum den 23 oktober men krockar då med Seniordagen i stadshuset. Därför är månadens lunch flyttad till den 30 oktober, den femte onsdagen i månaden. Vi samlas kl. 13.00 på Glashyttans vårdshus som alla säkert känner till.

Anmälan till Månadens lunch gör du som vanligt till Anders Larsson, larsson440@hotmail.com, 070-759 72 40 eller Mona Spångmyr, monspa47@gmail.com, eller 070-999 47 94. Avresa sker kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar vardera 10 kr/mil.

Kommande aktiviteter

- 13 november, Månadsmöte med Reza Yasdani, forskare, fil.dr. i medicinsk genetik och musiker.
- 15 november, Vinprovning i Träffen, Allhuset
- 20 november, Tunnelbanekunst
- 5/6 december, Jullunch Hagaberg
- 11 december, Holmfastkören samt Luciatåg med Rosenborgsskolans musikklasser.

Digitalisering – Enkät

Begreppet digitalisering är för många abstrakt och kanske lite skrämmande. Vår omvärld blir mer och mer digitaliserad oavsett om vi vill det eller inte. Vår ambition är att hjälpa er medlemmar att så enkelt som möjligt få tillgång till det som känns mest nödvändigt. I första steget vill vi få en uppfattning hur du använder din mobiltelefon, surfplatta eller dator. Det är viktigt att alla svarar, även de som anser sig kunniga, då vi vill ha en så bra helhetsbild som möjligt. Utifrån era svar kommer vi att ordna träffar för att hjälpa er komma igång med det som känns viktigast. Vi ber dig hjälpa oss genom att besvara frågorna i den enkät du fått. På månadmötet den 9 oktober kan du få hjälp av Rose-Marie Svahn och Björn Jelvegård som svarar på frågor och hjälp att besvara enkäten. De har även enkätformulär som du kan fylla i för hand.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar är 703 ordinarie och 83 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 34 nya medlemmar och 48 har lämnat föreningen. Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna;

- Eva Pettersson
- Kerstin Wedin
- Greger Wedin

Bilagor:

- Affisch, Seniordagen

Månadsbrev, Höstschema och annan information från Mötesplatserna kommer i fortsättningen att återfinnas på SPF-appen.

Aktuella aktiviteter

För att påminna alla medlemmar om vårt stora utbud av aktiviteter, utöver vad som framgår i Holmfastbladet, följer en förteckning över dessa på sista sidan. Nu är det bara att välja vilken/vilka som passar dig!

Här följer en förteckning över aktuella aktiviteter. För mer information hänvisas till hemsidor, SPF-appen eller aktivitetsansvarig.

Akvarellmålning

Ansvarig Ing-Marie Jedeman, 073-589 83 80,
ing-marie.jedeman@telia.com.

Period: 2024: 19 sep. – 21 nov.

Plats: Allhuset

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 100 kr för perioden Medtag eget material.

Bridge

Ansvarig Bo Sandberg, 070-687 86 15,
bo.sandberg@telia.com.

Period: 2024: 29 augusti. – 12 december

Plats: Henriksberg, Fredsgatan 6

Tid: torsdagar kl. 13.00 – 15.00

Avgift: 40 kr

Boule

Ansvarig Bengt Arvidsson, 072-150 20 17,
bengt.arvidsson73@gmail.com

Period: 2024: 5 september – 12 december

Plats: Lillehallen (vid Bollhallen)

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Avgift: 60 kr inomhus, 20 kr utomhus

Bowling

Ansvarig Mona Spångmyr, 070-999 47 94,
monspa47@gmail.com.

Period: 2024: 2 september – 9 december

Plats: Bollhallen

Tid: måndagar kl. 10.00 - 12.00

Avgift: 100 kr för 4 serier, klot och skor

Handarbetsgruppen

Ansvarig Anna-Greta Palm, 070-566 33 32,
annagretapalm@gmail.com.

Period: 2024: 29 augusti. – 5 december.

Plats: Allhuset, Ovalen

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 200 kr för perioden, medtag eget material

Holmfastkören

Ansvarig Anders Kvist, körens dirigent,
Tel. 070-681 52 89, anders.kvist@gmail.com.

Period: 2024: 28 augusti – 12 december

Plats: Allhuset

Tid: onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 300 kr per termin

Vattengymnastik

Ansvarig Elisabeth Viinanen, 070-422 46 45,
liza53@hotmail.com.

Period: 2024: 6 september – 25 oktober,
1 november – 20 december

Plats: Bassängen i Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.00

Avgift: 600 kr (8 gånger)

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

OBS September- oktober fullbokad

Linedance

Ansvarig Kerstin Wallén, 076-721 57 67,
Kerstinwallen10@gmail.com.

Period: 3 september – 26 november.

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 10:00 -11:30

Avgift: 300 kr för perioden

Linedance - nybörjarkurs

Ansvarig: Robert Müller
070-740 10 15, muller.r@telia.com.

Period: 3 september – 19 november.

Plats: Allhuset. Från 8 okt. i Allsalen.

Tid: tisdagar kl. 12.00 – 13.00. OBS.

Från 8 okt. är tiden 10.00 – 11.00

Avgift: 300 kr för perioden

Litteraturcirkel

Ansvarig Rigmor Persson, 070-621 57 99,
rigmor.persson@telia.com.

Period/aktivitetsdatum: 2024: 13/9,
11/10, 8/11, 6/12:

Plats: Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.30

Avgift: 100 kr för perioden

Övrigt: Kostnad för litteratur tillkommer.

Gymnastik/Seniorträning

Ansvarig Mait Nilsson, 070-280 29 62,
mait.nilsson@hotmail.com.

Ann-Sofie Askerlöf, 070-231 97 56,
annsofie.askerlof@gmail.com.

Ledare: Liisa Tallqvist Pettersson, 070-204 83 30

Period: 9 september – 25 november

Plats: Allhuset

Tid: måndagar kl. 09.00 – 09.45

Avgift: 600 kr för perioden