

Ordförande har ordet!

"Å hå ja ja, Å hå ja ja, oh vad det blåser i träa i da..."

I dag har vi verkligen fått hålla i hatten för att inte blåsa bort. Under de senaste veckorna har jag deltagit i Ordförandekonferens med SPF distriktet. Haft möte i kommunala pensionärsrådetsamt styrelsemöte i vår förening. Sist men inte minst, deltagit på Senordagen i Stadshuset tillsammans med flera av oss i styrelsen samt i Holmfastkören som stod för lunchmusiken den här gången. Full rulle med andra ord. Nu är det bara drygt sju veckor kvar till jul men vi har ytterligare två månadsmöten att se fram emot alla andra aktiviteter pågår ju som vanligt flera veckor till. Hoppas du har laddat ner SPF appen där du kan följa vad som händer såväl i vår förening som distriktet och förbundet. Direkt efter månadsmötet den 13 november är du välkommen att stanna kvar för att lära dig mer om hur du kan använda din mobiltelefon i vardagen. Björn Jelvegård och Rose-Marie Svahn i styrelsen leder er i detta.

Som vanligt ska du anmäla dig till månadsmötet och jag hoppas vi ses där.

Till sist: *"Om man sår trivsel, skördar man lugn och ro"*
Indiskt ordspråk

Ebon Eriksson
Ordförande, SPF Holmfast

Nytt om Månadsmöten

Vi har två nyheter att presentera om månadsmöten

- Tiden vi disponerar har utökats till 17.00 och styrelsen arbetar med frågan hur vi bäst kan utnyttja detta. Som framgår nedan börjar vi redan på nästa månadsmöte med en ytterligare programpunkt.
- En annan nyhet är att du kan bjuda med en gäst för att visa vad vi kan erbjuda och hur trevligt vi har tillsammans. Ange gästens namn vid anmälan. OBS! Gäller endast vid ett tillfälle.

Månadens lunch

Den 30 november var vi ca 40 medlemmar som avnjöt en utsökt lunch på välkända Glashyttans Sjöökrog & Vårdshus. Innan vi tar oss an den traditionella Jul-lunchen på Hagaberg den 5/6 december vill många medlemmar gärna ha en gemensam lunch även i slutet av november. Den här gången gör vi det lätt för oss och har kommit överens med Ritz att de servera lunch enbart för oss på Holmfast den 26 november.

Lunch på Ritz den 26 november



Ritz kommer att ta en paus med lunchservering någon gång under november. De gör dock ett undantag **tisdagen den 26 november** då de serverar lunch enbart för Holmfasts medlemmar. Vi samlas kl. 14.00 och fortsätter efter lunchen med den vanliga "after work". Då detta är ett speciellt erbjudande måste du förbeställa vilken maträtt du önskar och det gör du i samband med din anmälan. Pris för varje rätt är 135 kr inkl. sallad och kaffe. De erbjuder två olika rätter;

- Rödspätta med kokt potatis och remouladsås
- Fläsknoisetter Black & White, stekt potatis, rödvinssky och bear-naise sås

Månadsmöte den 13 november

Som framgår nedan är dagens månadsmöte förlängt för de som är intresserade med ”Kom igång med mobilen”.

Innan dagens gäst börjar sitt framträdande inleder Holmfastkören med några sånger.

Dagens gäst. är Reza Yasdani, forskare och fil.dr. i medicinsk genetik och musiker. Reza Yasdani berättar och musicerar om hur kroppen och hjärnan påverkas av åldrandet och olika faktorer som gener, livsföring och samhällsutveckling.



När alla fått kaffe och smörgås, lotterierna är avklarade, en liten bensträckare, fortsätter vi.

Ca kl 15.00 börjar vi med ”Kom igång med mobilen” där vi hjälper dig med appar och annat du behöver ha hjälp med baserat på den enkät som nyligen genomförts. All information framgår av bilagan ”Kom igång med mobilen” hur du förbereder dig och det mail du nyligen fått.

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

15 november Vinprovning i Träffen, Allhuset

Detta är den första vinprovningen i SPF Holmfasts satsning att lära oss mer om viner och tanken är att ha återkommande provningar. Förutom lättare tilltugg som är anpassad för vinprovningen, serveras ingen ytterligare förtäring.

Denna gång provar vi fyra viner och lär oss om viner, dess egenskaper och hur man provar vin. Inga förkunskaper krävs.

Frida Brunnström, känd sommelier från Södertälje, håller i provningen.



Bindande anmälan med förbeställning av mat måste göras senast den 19 november till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt. laron440@hotmail.com eller Mona Spångmyr, monspa47@gmail.com. eller 070-999 47 94. Alla tar sig till Ritz på egen hand.

Holmfasthockeyn



Även i år kan du förmånligt se SSK spela och ta sig till eliten där de hör hemma. Truppen ser intressant ut och det blir garanterat en spännande säsong. SSK har inlett serien på bästa sätt och ligger i serietoppen. SPF-appen kommer att svara för merparten av löpande information så 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, och de närmaste matcherna är

- 13 nov onsdag, 19.00, Östersund
- 15 nov fredag, 19.00, Vimmerby
- 20 nov onsdag, 19.00, AIK
- 22 nov fredag, 19.00, Karlskoga
- 4 dec onsdag, 19.00, Kalmar
- 8 dec, söndag, 18.30, Tingsryd

Du kan även bjuda in andra ”seniorer”, närstående eller bekanta, Ange alltid hur många och ev. mat hos Calle Aber.

Maila oss om du har frågor till holmfasthockeyn@gmail.com.

Tid: Fredagen den 15 november
kl. 16.30 – ca 18.00.

Plats: Allaktivitetshuset, Saltskog

Anmälan: Begränsat antal platser, så anmäl dig snarast till Tor Bratland, tor.bratland@telia.com eller 0708-166607, dock senast 7 november.

Avgift: Självkostnadspris 300 kr/person, som betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3 samtidigt som anmälan. Märk med ditt namn.

Välkommen!

Jullunch Hagaberg den 5/6 december



Har vintern kommit till Jullunchen?

Vi fortsätter med traditionen att smaka av Julbordet på Hagaberg den 5/6 december. Förra året var det mycket stor anslutning och det blir det säkert även i år.

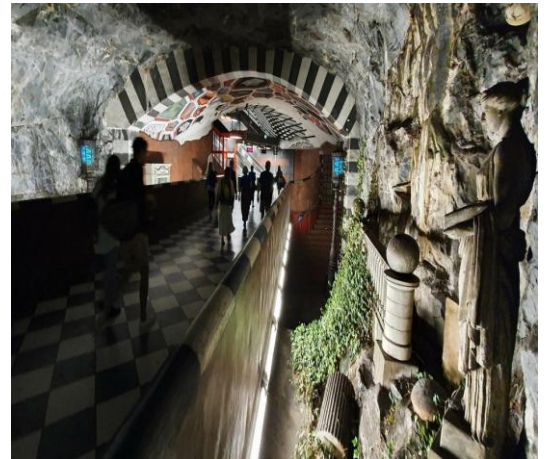
Jullunchen serveras mellan 11.00 och 14.00 och vi har reserverade platser i rummet till vänster. Vi brukar träffas kl. 13.00 på våra luncher och låt oss behålla den tiden tills den värsta rusningen är över. Det är alltid trevligt att träffas och umgås tillsammans. Priset är 175 kr och dryck tillkommer. Av matsedelns bifogas, framgår att lunchen består av all tänkbar julmat fördelat på

- Kalla rätter
- Småvarmt
- Dessert

Anmälan 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. Svara gärna senast den 2 december. Alla tar sig till Hagaberg på egen hand. Bra kollektiva förbindelser.

20 november Tunnelbanekunst

Kom med och upplev TUNNELBANEKONSTEN



När tunnelbanor byggs så sätts 1 % av investeringen av för att göra det trivsamt med bl.a. målningar och konst. När du är på plats och stannar upp, då kan du se mycket konst i Stockholms tunnelbana.

Onsdag 20 november planerar vi att besöka 3-4 av de mest intressanta tunnelbanestationerna i Stockholm för att i lugn och ro kolla vad som finns på respektive station. Vi som har varit där tidigare vill berätta vad vi fått höra och läst om målningar och konst. Det finns en app, Stockholm Art Walk, där vi läst på om vad vi kan se, och vi i SPF Trivselkommitté blir din guide och vill återberätta en del.

Vi vandrar runt och kollar på respektive tunnelbanestation och vi åker tunnelbana mellan stationerna. Allt i lugn takt, och när vi är klara går vi och äter en gemensam långlunch.

Vi ber att du anmäler dig så vi vet hur vi som ska vara guider ska bemanna oss, och att du noterar om du önskar vara med på vår gemensamma lunch, så att vi kan boka bord för hela gruppen. **Anmälan till matsingemansson@gmail.com senaste 17 november.**

Till dig som anmält dig så återkommer vi med ett samlat mejl med en mer detaljerad plan, bla att vi planerar att samlas på station Södertälje Centrum för avresa med SL-tåg 09.06 mot Stockholm.

Månadsmöte den 11 december

Holmfastkören underhåller samt Luciatåg med Rosenborgsskolans musikklaser. Dessutom utdelning av presentkort från Särimmers fond på entrébiljetten.

Möte nya medlemmar den 21 november

Kl. 14.00 har styrelsen och valberedningen ett informationsmöte för nya medlemmar i Allhuset. Personlig inbjudan skickas till var och en. Hjärtligt välkomna!

Medlemsnytt

Antalet medlemmar är 705 ordinarie och 84 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 39 nya medlemmar och hälsar följande nya välkomna;

- Owe Kennerberg
- Magnus Fransson
- Inger Immo
- Agneta Lindeberg
- Bengt Svensson.

Bilagor

- Matsedel, Jullunch Hagaberg
- Kom igång med mobilen

Månadsbrev och information från Mötesplatserna återfinns på SPF appen.

Redaktörens inlägg

Läs på SPF appen om de trevliga och intressanta aktiviteter vi haft den senaste tiden och fler kommer. Ta del av och utnyttja de aktiviteter som erbjuds! Du kommer inte bli missnöjd!

Redaktören deltar i många aktiviteter och får synpunkter och kommentarer från medlemmar. Skicka gärna in dessa till redaktören, adress framgår i sidfoten. Vi har efterlyst insändare för att delge andra medlemmar dina åsikter, förslag och kommentarer. Allt för att utveckla Holmfasts verksamhet

Tävlandet fortsätter – nu boule!



Stolta pristagare

Säsongens första tävling avhölls den 31 oktober med 22 deltagare. Efter tre ronders spel var de tre främsta i varje klass följande;

Damer

1. Ulla Thorberg-Johansson
2. Kerstin Asplund
3. Lena Lundstedt

Herrar:

1. Bengt Arvidsson
2. Frank Fransson
3. Lars Nylén

Istället för tårta dukades det upp förstärkt frukost vilket alla uppskattade.

Vi ser gärna att fler medlemmar kommer till Lillehallen, vid Bollhallen, kl. 10.00 varje torsdag för att spela boule i ett trevligt gäng.

Var är alla golfare när det är "vintervila"? Nu är det dags för boule och bowling!