

Årgång 29

SEPTEMBER 2024 – FEBRUARI 2025

13 september 2024

Hej alla medlemmar!

Detta programblad ersätter det som tidigare tryckts och skickats ut per post. Tiderna förändras och av kostnadsskäl mailas detta programblad istället. Det innehåller dock all den information om våra aktiviteter som i skrivande stund är kända.

Håll dig uppdaterad via appen eller hemsidan! Det sker ändringar som är svåra att förutse likväl som det tillkommer nyheter.

Månadsmöten – alltid andra onsdagen i månaden

Månadsmöten i Allhuset börjar kl. 13.00 och har tidigare pågått i ca. två timmar. Från september 2024 finns möjlighet att förlänga tiden till fyra timmar. Hur detta ska utnyttjas är i dagsläget inte klart. Inträdesavgiften är f.n. 50 kr och kan betalas kontant men helst med kort. Utöver underhållning ingår kaffe med smörgås samt utlottning på entrébiljetten. Anmälan om deltagande vid månadsmöte görs via mail till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35 senast söndagen innan.

11 september Trubadur Kire Ljung

Kire Ljungs repertoar har sin tyngdpunkt i 60- och 70-tals musiken samt den svenska vistraditionen



09 oktober 2024 Musikkryss med trubadur.

Tillsammans med Bengt Vilhelmson löser vi ett musikkryss medan han sjunger sånger och slaggers till gitarr.



Månadens lunchutflykt

En uppskattad aktivitet som löpande ökar i antalet deltagare.

Från september kommer den att äga rum fjärde onsdagen i månaden med undantag av oktober 2024 då den kolliderar med Seniordagen. Arrangörerna kommer inte att avslöja utflyktsmålen utan det ska bli en överraskning varje månad. De nya utflyktsmålen kommer löpande framgå av SPF-appen och Holmfastbladet. Det finns dock redan nu två fastställda aktiviteter

25 september – Engsholms slott, Mörkö.

Anmälan senast den 21 september.

7/8 december – Jullunch, Hagaberg

Anmälan görs till Mona Spångmyr, monspa47@gmail.com, alt. 070-999 47 94 eller till Anders Larsson, lars-son440@hotmail.com, alt. 070-759 72 40. Avresa sker från Centralens parkering för de som inte åker själva.

Aktiviteter utan föranmälan. Här gäller "drop-in" - betala och spela!

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

SPF Holmfast **Kansli:** Dalgatan 25, 151 34 Södertälje.

Tfn 073 - 088 43 35 E-post spfholmfast@gmail.com Plusgiro: 51 30 13 - 3

Besök vår hemsida för information om aktiviteter och erbjudanden: www.spf.se/holmfast

13 november 2024

Holmfastkören inleder **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.



11 december 2024

Holmfastkören inleder med tre julsånger **Rosenborgsskolans musikklasser** ger oss ett traditionellt Luciatåg.

8 januari 2025

Holmfastkören sjunger tre sånger **TV-journalisten Ingrid Thörnqvist** återkommer till oss och berättar om sin senaste bok om Drottning Silvia. **Yrke: Drottning**



12 februari 2025

Holmfastkören underhåller. **Underhållare** okänd!
Årsmöte

Aktiviteter arrangerade av Fest-Trivselkommittén

11 september - Pub i Träffen

Efter månadsmötet där Kire Ljung underhåller öppnar puben där det serveras goda och prisvärda drycker. Och runt 17.00 dukas det upp något att äta.

18 oktober – Dags för den årliga Höstfesten.

Vårfesten blev tyvärr inställd men här kommer revanschen! Som vanligt börjar vi med mingel och baren serverar goda och ädla drycker till förmånliga priser. Sedan serveras en god måltid och under tiden börjar musiken med Eklöfs från Nyköping som spelat för oss tidigare. Klackarna i taket!

Boule

Ansvarg Bengt Arvidsson, 072-150 20 17, bengt.arvidsson73@gmail.com
Period: 2024: 5 sep – 12 december
2025: 9 januari – 29 maj
Plats: Lillehallen (vid Bollhallen)
Tid: torsdagar kl. 10.00 – 13.00
Avgift: 60 kr inomhus, 20 kr utomhus

Boulen får löpande fler deltagare. I mitten av säsongen genomförs en tävling med priser och något att äta. Säsongen avslutas också med tävling, priser samt något ätbart och trevlig samvaro. Boulen tar gärna emot fler utövare!

Här följer övriga aktiviteter som startar i september. Mer information finns på hemsidor, SPF-appen eller direkt med aktivitetsansvarg.

Akvarellmålning

Ansvarg Ing-Marie Jedeman, 073-589 83 80, ing-marie.jedeman@telia.com.
Period: 2024: 19 sep. – 21 nov.
2025: 13 feb – 17 apr; 18 sep - 20 nov:
Plats: Allhuset
Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00
Avgift: 100 kr för perioden Tag med eget material.

Bridge

Ansvarg Bo Sandberg, 070-687 86 15, bo.sandberg@telia.com.
Period: 2024: 29 aug. – 12 december
2025: 10 januari – 24 maj
Plats: Henriksberg, Fredsgatan 6
Tid: torsdagar kl. 13.00 – 15.00
Avgift: 40 kr

Handarbetsgruppen

Ansvarg Anna-Greta Palm, 070-566 33 32, annagretapalm@gmail.com.
Period: 2024: 29 aug. – 5 december
2025: 9 februari – 25 april; .
Plats: Allhuset, Ovalen
Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00
Avgift: 200 kr för perioden Tag med eget material

29 oktober 2024 Riksdagshuset

Kl. 10.00 – ca 12.00

Besök på Riksdagshuset där Kerstin Lundgren, riksdagsledamot från Södertälje och tredje vice talman guidar oss och lyssnar på hur riksdagen arbetar. Max antal deltagare är 30. Förhandsanmälan krävs och vi återkommer om detta. Därefter gemensam långlunch.



15 november 2024 Vinprovning i Träffen, Allhuset

Frida Brunnström från Brand Wine Estate, har passion, kunskap och kärlek till vin. Hon tar oss med på en härlig vinprovning med tillugg.



20 november 2024 Tunnelbane konst

Besöka tunnelbanestationer där vissa medlemmar guidar och berättar om konsten. Förhandsanmälan krävs och vi återkommer.. Därefter en gemensam långlunch.



Samlingspunkt varje vecka

På tisdagar kl. 15.00 är det som vanligt dags för "seniorernas AW" och ha trevligt tillsammans.

Kom och trivs på Ritz!



Holmfastkören

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

Period: 2024: 5 sept – 12 december

2025: 8 januari – 21 maj

Plats: Allhuset

Tid: onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 300 kr per term

Vattengymnastik

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

Period: 2024: 6 sep – 12 december

2025: Ej fastställt

Plats: Bassängen i Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.00

Avgift: 600 kr (8 gånger)

Anmäl: Leif Wretander, 076-265 25 07,

wretander.leif@gmail.com.

Linedance

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

Period: 3 september – 26 november.

2025: 21 januari – 15 april

Plats: Allhuset

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

Avgift: 300 kr för perioden

Linedance – nybörjar/forts

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

Period: 3 september – 19 november.

2025: 21 januari - inte fastställt

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 12.00 – 13.00

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:

2025: 10 januari – 9 maj

Plats: Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.30

Avgift: 100 kr för perioden

Övrigt: Kostnad för litteratur tillkommer.

Vi kan t.v. även äta lunch varje veckodag och Holmfasts medlemmar har ett förmånspris på 100 kr **redan från 11.00!!** Vinterns öppethållande tider är ännu inte fastställt..

Är du inte känd på Ritz kan du behöva visa upp ett medlemskort i SPF. Har du inget kontakta Ewa Ahlzen, 070-373 52 32 eller ewa.ahlzen12@gmail.com

24 september - Holmfastgolfens säsong avslutning

Säsongs sätte och sista tävling går av stapeln på Kallfors den 24 september med en avslutningsmiddag. Där koras årets Kallforsmästare i golf för både damer och herrar samt att det är prisutdelning för säsongens samtliga tävlingar. Inbjudningar har gått ut till samtliga golfmedlemmar men finns även i SPF-appen.



Vi tar gärna emot fler deltagare och kontakta oss på holmfastgolfen@gamil.com. så blir du kallad när nästa säsong börjar. Du kan även kontakta Thomas Helmerson, ansvarig för arbetsgruppen, på 070-962 75 00 eller thomas@helmerson.se. Övriga i arbetsgruppen framgår på hemsidan.

30 september, Allsång på Rival

Evas Allsångsorkester underhåller. Vi åker pendeln till Stockholms södra och tar något att dricka på vägen till Rival. Därefter gemensam måltid för de som önskar. **OBS!** Fullbokad

23 oktober, Seniordagen, Stadshuset

Arrangeras i samarbete med KPR

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 2025; 20 januari – 14 april

Plats: Allhuset

Tid: måndagar kl. 09.00 – 09.45

Avgift: 600 kr för perioden

Betalning för aktiviteter

Om inget annat anges för en aktivitet ska betalning göras till SPF Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Ange namn och aktivitet..

Holmfasthockeyn



Det finns säkert många medlemmar som är intresserade av att på plats följa SSK:s positiva vandring mot eliten där man hör hemma. Holmfast erbjuder biljetter och även mat till bra priser. Vi behöver någon/några som kan hjälpa till med bokningar och hålla kontakt med SSK. Annars förefaller det som att denna aktivitet upphör. . Svara direkt till holmfasthockeyn@gmail.com eller 073-985 09 82