

Bäste Holmfastmedlem

Månaderna rinner iväg och vi närmar oss årsmötet i februari där valberedningen ska redovisa resultatet av sitt arbete. Vid senaste styrelsemötet i Holmfast fick vi besök av valberedarna Katarina och Maud som berättade hur svårt det är att finna två personer som är beredda att vara ordförande och vice ordförande i föreningen. Känner du någon medlem som är beredd att ta någon av dessa poster kontaktar du valberedningen.

Efter den härliga oktoberfesten 27 oktober är mitt omdöme att vår festkommitté inte får sluta än på några år. Ett stort tack till kommittén som gjort ett fantastiskt arbete.

Efter den lyckade Äldredagen under rubriken *Bevara dig väl – guldkant på tillvaron* kommer boendedagen den 8 november med start kl 9.00 i stadshuset i salarna Symfonin och Dirigenten. Det blir intressanta punkter med både information och debatt.

Hur många av er var på seniormässan i Älvsjö? Jag var där. Här hade alla reseföretag samlats med ett härligt utbud. Vi seniorer är verkligen en intressant grupp för dem. Vårt distrikt av SPFSeniorerna fanns också på plats och vi fick några nya medlemmar.

I Länstidningen har stängningen av Hjärt – kärlemottagningen på Nygatan engagerat speciellt många av oss äldre i Södertälje. Landstinget har beslutat att den vården ska utföras av endast tre företag i hela länet i stället för de cirka tio som svarat för vården tidigare. Många med hjärt – och kärleksjukdomar känner sig övergivna av landstinget. Jag kan endast hoppas att något av företagen lägger någon del av verksamheten i Södertälje.

Under ett par månader har jag följt en kurs på Senioruniversitetet i Stockholm med rubriken "Är Sveriges beredskap god – klarar vi ett krig?". Mina erfarenheter från denna kurs är att den politiska debatten i media ensidigt fokuserat på det militära försvaret medan övriga delar av totalförsvaret - skydd för civilbefolkningen, cyberförsvar, skydd av infrastruktur, psykologiskt försvar, skydd mot terror och mot systemhotande brottslighet ännu inte aktualiserats. Dessa frågor belyses säkert i olika utredningar men vi som medborgare måste vara medvetna om problemen. En mening från kursen som stannade i mitt medvetande och som är aktuellt idag med cyberanfall och "fake news":

"Är man oupplyst kan man ledas åt vilket håll som helst."

Bengt Johansson
Ordförande

MÅNADSMÖTEN
ALLHUSET
ONSDAGAR KL 13.00
PROGRAM
8 november
Lenny Clarhäll

presenterar sina skulpturer genom tiderna under rubriken : "Från Ådalen till Göteborgsoperan".

13 december
Luciatåg med julsånger
NYA MEDLEMMAR

Mona Sandberg

Bo Sandberg

Gunilla Ljung Lönnquist

Gudrun Kindert

Berit Nyberg

VÄLKOMNA
TRÄFF MED NYA MEDLEMMAR

Nya medlemmar som tillträtt vår förening under perioden 1 oktober 2016 – 30 september 2017 är välkomna till träff med styrelsen i Allhuset tisdagen den 21 november kl 15.00 för information om vår förening. Inbjudan har skickats med e-post eller ordinarie post. Glöm inte att anmäla er senast måndagen den 14 november.

FRISKVÅRD
Måndagen 4 december
Avslutningsvandring till Hagabergs folkhögskola

Gemensam lunch och tack för hösten!

Samling kl. 10.00 vid Stora torget.

Anmälan senast 25 november till Katarina Juhlin.

VÅRENS PROGRAMHÄFTE

Sista dag för material till programhäftet är den 27 november.

En viktig punkt i planeringen är att planera så att aktiviteterna sprids över veckorna och månaderna så att det inte inträffar kollisioner utan att våra medlemmar känner att vi kan erbjuda ett utbud varierat både i innehåll och spridning över veckorna.

Ansvarar du för en verksamhet som inte kommer att ändras under den aktuella tiden utan rullar på ska du ändå kontakta Tomas.

Skicka informationen till Tomas Berger

(tomas.berger@bredband.net).

Tack på förhand!

NÄR DET KOMMER TILL KRITAN PÅ DRAMATEN

Tack vare vårt distrikts samarbete med Dramaten har vi fått ett erbjudande att se föreställningen "När det kommer till kritan" för endast 200 kr per biljett (ord pris 370 kr).

Vad är poängen med livet om dess enda mål är att vi en gång ska dö? På vilken spelplats utspelar sig egentligen våra liv? Är vi på en brottsplats, uppslukade av en valfisk eller på en teaterscen i världen? Och hur slutar egentligen våra livsberättelser, med ett åsknedslag eller en suck?

Andreas T Olsson, som fick sitt genombrott med Sufflören, framför nu denna nyskrivna monolog av Niklas Rådström som med humor, poesi och ett lekfullt allvar kretsar kring livets enda riktigt avgörande fråga: vad är egentligen meningen med allt? Boka biljetter senast den 20 december genom att klicka på länken: <https://goo.gl/YKcMtg> Erbjudandet gäller i mån av plats. Regi Stefan Metz Scenografi och kostym Magdalena Åberg.

ÅLDRANDE OCH MINNE

Föreläsning arrangerad av Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.

Pris: Medlemmar i SPF : 20 kronor.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.

Tid: 30 november Kl. 13.30 - 15.00

Äldre personer upplever ofta att deras minne blivit sämre med åren. Hur påverkas egentligen minnet och andra kognitiva funktioner när vi blir äldre? Vilka funktioner försämras och vilka förbättras? Hur påverkas minnet i samband med en demenssjukdom? Föreläsare: Erika Jonsson Laukka, med. dr., Karolinska Institutet Frågor – kan mejlas i förväg till a_birk@hotmail.com

Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

MÅNADENS LUNCH

Onsdag 22 november

Peshwar

Samling strax före 13.00 vid den indiska restaurangen på Stockholmsvägen 2A.

Anmälan senast onsdag 15 november till

Ulla-Britt Jansson, 08 550 304 13 alt 070 562 17 89.

FESTLIGHETER

Fredagen den 1 december

kl. 16:00 i Allsalen

Jambalaya -

Rolig och omväxlande musik utan stilmässiga begränsningar. Rytterna lockar till dans. Vin, öl och något lättare att äta till självkostnadspris. Kaffe/te med kaka. Pris 150 kr.

Anmälan görs till Festkommittén senast tisdagen den 28 november.

RESOR

Julmarknad i Söderköping

lördagen 2 december kl.

09.00

Den 2 december åker vi till Söderköping. Avresa sker kl. 09:00 från torget vid kyrkan i Södertälje. Vi är framme kl.11:00. Vi tittar på julmarknaden i hela Söderköping. Jullunch intas kl.13:00.- 15.00 på Söderköpings Brunns Hotell. Därefter åker vi hemåt igen. Vi är i Södertälje kl.17.00. (Tiderna är ungefärliga.) Priset vid minst 40 deltagare är 700 kronor. **Anmälan** görs via e-post till Gunnel Norén senast den 8 november på adressen gunnelnoren@gmail.com

Betalning sker till SPF Seniorerna Holmfast, plusgiro 51 30 13-3, **senast 10 november.**

OBS! Tidigare angivna tider för anmälan och betalning har ändrats.