

Ordförande har ordet

”Livet är fullt av möjligheter och det är upp till var och en av oss att hitta dem”

Jul och Nyårshelgerna är över för denna gång. Möjligen har det varit för regnigt, för snöigt, för blåsig, för dåligt väglag, för kallt, för mycket mat. Listan kan göras hur lång som helst. Framför oss har vi nu året 2024 med nya möjligheter som tilltalar var och en av oss på våra egna villkor. I styrelsen jobbar vi nu med det nya programhäftet som ger oss alla möjligheten att delta i olika aktiviteter under året. Häftet kommer till er i slutet av februari. Vi arbetar också för att göra vår hemsida mer tillgänglig för er alla, där ni enkelt ska kunna se vad som är på gång i närtid. Mer information om detta kommer framöver. Vi har glädjen att erbjuda er att delta i Vattengymnastik under våren. Det finns fortfarande ett par platser kvar. Ta vara på möjligheten och anmäl er till denna aktivitet.

Här kommer på nytt kallelsen till **Årsmötet den 14 februari 2024 kl. 13.00 i Allhuset**. Innan det formella årsmötet underhåller Holmfastkören med ett Jazzprogram. Kaffe, semla och lotterier ingår som vanligt.

Till sist,

önskar jag er alla en God Fortsättning på detta möjligheternas år.

Ebon Eriksson
Ordförande

Månadsmöte den 10 januari 2024

Vi börjar det nya året med något nyttigt efter julhelgen med som vanligt för mycket mat. Maj-Lis Hellénus, är ”Livsstilsprofessor” i allmänmedicin med inriktning mot hjärtkärlprevention och inom livsstilsområdet, ger en intressant föreläsning om bl.a. kostdebatten, den bästa maten och svenskarnas stillasittande liv. Vad kan jag själv göra för att vara så frisk som möjligt?

Månadens lunchutflykt onsdagen den 17 januari

I december kombinerade vi lunchutflykten med den traditionella jullunchen som innebar att vi var 118 st som träffades i Hagaberg den 7 och 8 december. Mycket omtyckt och prisvärt. Nu är det nytt år och vi kör vidare men med en stor förändring. Det har varit ett önskemål från många att kunna delta i lunchutflykterna och för att inte kollidera med andra aktiviteter **byter vi dag från torsdagar till onsdagar. Boka därför in tredje (3:e) onsdagen varje månad från januari så missar du inte månadens lunchutflykt!**



Gripsholms Vårdshus

Årets första lunchutflykt går till Gripsholms Vårdshus onsdagen den 17 januari, ett populärt mål. Anmälan gör du som vanligt till Anders Larsson, 070-759 72 40 alt. lars-son440@gmail.com, eller Mona Spångmyr, 070, 999 47 94 alt. monspa47@gmail.com. Avresa sker kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar 10 kr/mil.

Har ni förslag på trevliga ställen med god mat så kontakta gärna Anders eller Mona.



Livsstilsprofessor Mai-Lis Hellénus

Månadsmöte med årsmöte den 14 februari 2024



Holmfastkören underhåller

I anslutning till månadsmötet äger årsmötet rum. Vi börjar med att Holmfastkören underhåller med ett jazzinspirerat program och därefter börjar årsmötet. Alla handlingar kommer att finnas på vår hemsida senast två veckor innan årsmötet på följande adress.

www.spf-seniorerna-holmfast-sodertalje.

Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ så det är viktigt att medlemmarna sluter upp och deltar aktivt. Motion till ordinarie årsmöte kan väckas av medlem. Motion ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Motion ska behandlas av ordinarie årsmöte efter yttrande av styrelsen. I samband med årsmötet informerar styrelsen om verksamheten och då finns givetvis tillfälle för frågor.

Anmälan om deltagande vid månadsmöte

gör du via mail till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073 088 43 35 senast söndagen innan. Månadsmöten börjar 13.00 - priset är 50 kr.

Vattengymnastik – ny aktivitet!!

Vi har nu deltagare för att kunna starta den nya aktiviteten Vattengymnastik i Allhuset på fredagar mellan kl. 14:00 – 15:00 under perioden 2 feb. – 22 mars, dvs. 8 veckor. Det finns plats för ytterligare ett fåtal deltagare och priset kommer att uppgå till 600 kr. Är du intresserad anmäl dig snarast till Leif Wretander, 076-265 25 07 alt. wretander.leif@gmail.com

Dags igen för boule och bowling

- Efter ett längre uppehåll är det dags att köra igång som vanligt igen. Den 8 jan startar bowlingen och den 11 jan startar boulen i Lillehallen på vanliga tider.

Andra aktiviteter som startar på nytt

- **Gymnastiken** startar måndagen den 22 januari i Allhuset och kostar 600 kr för 12 gånger. Tid 09.00 – 09.45
- **Linedance** startar tisdagen den 23 januari i Allhuset och kostar 300 kr för 12 gånger. Tid 10.00 – 11.30
- **Handarbetsgruppen** startar torsdagen den 11 januari i Allhuset och kostar 200 kr för 15 gånger. Tid 10.00 – 12.15
- **Holmfastkören** startar onsdagen den 17 januari i Allhuset och kostar 300 kr för 16 gånger.
- **Litteratursirkeln** startar fredagen den 12 januari i Allhuset och träffas en gång i månaden och kostar 100 kr för 5 gånger. Tid 14.00 – 15.30
- **Bridgen** i Henriksberg startar onsdagen 10 januari. Tid 13.00 – 17.00
- Anmälan görs till ansvarig för resp. grupp som återfinns i programhäftet.

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

- Lena Holmerin
- Ann-Cathrin Lundman

Den 31/12 var vi 725 (-2)) ordinarie medlemmar samt 88 (+0) vänmedlemmar