

Ordförande har ordet!

”Vintern rasar än bland våra fjällar”

Nu hoppas jag att det är slut på eländet så vi kan få hälsa sköna maj välkommen. Om ett par dagar är det Valborgsmässoafton med sedvanligt firande nere vid maren och stadsparken. Bäst att klä sig som om vintern inte är slut än. Min mamma sa alltid att vi ska svettas in våren och frysa in hösten. Detta har jag följt så här långt i livet. Om en vecka har vi vårt sista månadsmöte före sommaren och startar igen 11 september. Däremellan hoppas jag att vi alla får en bra sommar med tillräckligt mycket sol, värme och bad. Alla tycker vi olika om detta och jag är en av dem som inte vill ha för mycket värme och som inte badar förrän vattnet är 25 grader. Alltså badar jag väldigt sällan i sjön eller havet. Älskar min pool på Öland där jag kan välja värme som jag ställer in på den värme som tilltalar mig och mina behov.

Förbundet har nu ett nytt medlemssystem och när ni får mail från oss så står det alltid noreplay@spfseniorerna.se. Släng inte mailet utan titta noga om det kommer från Holmfast. Jag slängde första gången och då hade Ewa lagt ut hur vi tar oss in på SPF appen. Detta misstag gör jag inte nästa gång jag får ett sådant mail. Nu ska jag njuta av denna första vårkväll och ladda batterierna. Hoppas vi ses på månadsmötet den 8 maj

Till sist, Önskar jag er en skön vår och sommar till vi ses igen!

Ebon Eriksson

Ordförande, SPF Holmfast

Funktionärsdagen den 15 april

Det var totalt 40 funktionärer och ledamöter från styrelsen som samlades för en heldag tillsammans. Programmet var gediget och omfattade;

- Dagens medlemsstruktur – tidigare enkät
- Rekrytering av medlemmar. Vad lockar?
- Samarbete, funktionärer och styrelse
- Digitalisering och kommunikation
- SPF's nya medlemssystem

Många kloka tankar och idéer ventilerades för att utveckla verksamheten, få medlemmarna känna gemenskap och kunna umgås oavsett ålder m.m.

Aktiviteter under sommaren

De flesta av våra aktiviteter inomhus tar paus under sommaren men istället är det andra aktiviteter som drar igång.

Det finns mycket att tillgå som framgår nedan och det är inte omöjligt att det dyker upp nya.

Vår hemsida och SPF-appen är alltid uppdaterade så ta till vana att ta en titt vad som händer.

Nu är det dags igen för Bangolfen



Söndagen den 12 maj kl. 12.00 startar vi säsongens bangolf. Vi spelar som vanligt hos Södertälje Bangolfklubb där banorna är vackert belägna vid Mälarparken, Bergviksgatan 20, vid kanalen. Varje söndag under hela sommarn träffas vi kl.

12.00 för att spela och ha trevligt.

Säsongen slutar den 8 september.

Du behöver inte föränmäla dig utan det är ”drop in” som gäller, kom och spela!

Spelpris för pensionär är 50 kr.

Aktivitetsansvarig är Leif Wretander, tel. 076-265 25 07, alt wretander.leif@gamil.com.

Månadsmöte den 8 maj – Operadonnorna och Holmfastkören



Operadonnorna

Det här blir körernas månadsmöte! Sedan tidigare är Holmfastkören inbokad och de kommer att inleda månadsmötets underhållande program och värma upp publiken med vårsånger innan Operadonnorna tar över scenen

Nu får vi ett efterlängtat besök av nio pigga pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör som delar med sig av sitt operativ i en föreställning full av upptåg och personlig charm. Operadonnorna bjuder på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikalisk kabare och visa. Det här är en föreställning du inte får missa!

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

Efter sommaren har vi månadsmöten med besök av;

- 11 september gästas vi av trubadur Kire Ljung, med efterföljande Pub
- 9 oktober är det musikkryss med trubadur Bengt Vilhelmson
- 13 november inleder Holmfastkören och därefter berättar och musicerar Reza Yasdani, musiker, forskare och fil.dr. i genetik, hur kroppen och hjärnan påverkas av åldrandet.
- 11 december sjunger Holmfastkören julsånger följt av Rosenborgsskolans Luciatåg
- 8 januari 2025 återkommer TV-journalisten Ingrid Thörnqvist som berättar om sin senaste bok. Yrke: Drottning.

Holmfastgolfen startar säsongen

Den 7 maj inleder Holmfastgolfen sitt spelprogram med en tävling på Vidbynäs Södra bana. Därefter följer ytterligare fem tävlingar på olika banor som Strängnäs, Salem, Trosa och Kallfors. Säsongen avslutas den 24 september med både tävling och avslutningsfest samt säsongens prisutdelning. Är du intresserad att delta är du mer än välkommen.

Fullständig information om tävlingsprogram och spelformer återfinner du på Holmfasts hemsida och i SPF-appen. Annars får du gärna kontakta oss på holmfastgolfen@gmail.com.

Folkhälsoveckan 20 – 25 maj

Den här veckan är det aktiviteter varje dag och programmet ser ut så här:

- Måndag, bowling i Bollhallen kl. 10.00. Kostnad 100 kr
- Tisdag, lunch Heat kl. 13.00 enligt separat inbjudan. Ritz kl. 15.00
- Onsdag, bangolf i Mälarparken kl. 12.00. Kostnad 50 kr.
- Torsdag, boule i Lillehallen kl. 10.00. Kostnad 60 kr
- Fredag, uppfriskande promenad i Kusens backe – med eller utan stavar. Start kl. 11.00 vid Coop, Folkparken

Fullständig information kommer att finnas på hemsidan och i SPF-appen.

Boule och bowling under sommaren

Boules sista dag för spel inomhus är den 30 maj. Som vanligt fortsätter spelet på torsdagar, nu utomhus på banorna utanför Lillehallen, under ledning av Bengt Andersson och Bo Sandberg.

Bowlingens sista speldag under vårsäsongen är den 6 maj. Efter sommaren startar höstsäsongen den 2 september.

Månadens lunchutflykt den 15 maj går till Marcus Wallenbergshallen hos Scania



Wallenbergshallen

Den här gången gör vi en kortare lunchutflykt till Marcus Wallenbergshallen hos Scania där vi äter lunch. Vi kombinerar det med en guidning genom Wallenbergshallen och får en inblick i Scantias historia och utveckling. Bengt Lönn kommer att hjälpa oss med information och lite guidning

Eftersom vi håller oss inom Södertälje får var och en ta sig till Scania. Kollektivt tar man buss 753 och går av vid huvudkontorets hållplats vid McDonald's och därifrån en kort promenad. Vi samlas vid Wallenbergshallen kl. 12.00 för guidning och därefter äter vi lunch

Den här gången anmäler du dig till Brittmarie Urve från Fest-/trivselkommittén på urve@telia.com eller 070-817 61 67.

Tidigare har det varit paus under sommaren men i år blir det;

- Juni och juli. Det blir sannolikt lunch en av månaderna. Återkommer med besked i nästa Holmfastblad samt givetvis på hemsidan och i SPF-appen.
- 13 augusti, Grilllunch hos Kallfors Kök i samband med Holmfastgolfens tävling. Alla är välkomna!
- 11 september är det dags för Puben igen. Nu i samband med månadmötet

Resekommittén expanderar

Under en tid har verksamheten varit under ombildande och vi har sökt intresserade funktionärer. Detta har gett resultat och gruppen består nu av

- Inger Styrhagen, ansvarig
- Mona Spångmyr
- Björn Jelvegård
- Lena Arenbjörk

De har startat planeringsarbetet och återkommer med resultat inom kort



Ritz har nu öppnat för lunch!!

Efter att haft stängt för lunch serverar de nu lunch från kl. 11.00 varje veckodag. Tidigare har Holmfasts medlemmar haft ett förmånspris på 100 kr efter kl. 13.00.

Nu har vi det priset redan från 11.00!! På tisdagar träffas vi 15.00 för "seniorernas AW" och har trevligt tillsammans.

Succén Allsångskonsert för seniorer på Rival den 30 september kl 14.00



Evas Allsångsorkester

Slå dig ner och upplev en svängig allsångskonsert för en mogen publik. Evas Allsångsorkester bjuder på en frisk blandning av schlagers, musikal, rock, evergreens m.m. Kanske en matbit tillsammans? Återkommer!

Holmfast har preliminärbokad ett antal biljetter så bokning måste göras snarast, vänta inte! Priset är 275 kr inklusive allsångshäfte. Vi åker pendeltåg till Stockholms Södra samt tar en kort promenad till Mariatorget. Betalning sker till SPF's plusgiro nr 51 30 13-3.

För anmälan och mer information kontakta

- Inger Styrhagen, 070-242 85 39, inger.styrhagen@outlook.com.
- Mona Spångmyr, 070-999 47 94, monspa47@gmail.com.

LADDA NER SPF-APPEN!!



Det här vänder sig till dig som **inte** har installerat SPF appen i din telefon. Vi vill göra det lättare för dig som har mobil, (iPhone eller Samsung/Android) att löpande få reda på när något nytt händer i vår SPF-förening. Med SPF appen, som ska installeras i mobilen, får du avisering med en ”plingsignal” när ny information läggs till på hemsidan. Du trycker bara på ikonen för SPF appen och där finns de senaste nyheterna i en lista. Du klickar bara på den översta raden i listan så kan du läsa direkt i mobilen vad som är nytt. Gör ett försök att installera SPF appen redan idag enligt nedanstående beskrivning. Med SPF-appen får du inte bara information om nyheter, utan även tillgång till allt som finns lagrat på hemsidan.

SPF-appen är lätt att ladda ner och ger dig föreningens information och nyheter snabbt och smidigt. När en nyhet kommer på vår hemsida eller förbundet/distriktets sidor kommer en notis direkt i din mobil/platta utan kostnad.

Så här gör du;

- Gå in i APP-store eller i Google Play butik beroende vilken mobil du har
- Sök **SPF Seniorerna**, ladda ner, installera och öppna appen
- Välj **Stockholmsdistriktet** och välj din förening **Holmfast**
- Längst upp till vänster på finns tre horisontella linjer, klicka där! Välj Inställningar och **Tillåt notiser**.
- Klicka på Filtrea nyheter och välj där om du vill se alla eller något av förbund, distrikt alternativt förening
- När ny information kommer in på hemsidan få du en notis på mobilens ikon! Klicka och du kommer direkt till nyheten!
- Klicka på Länkar och Sidor för att se vad du hittar där!

Glöm inte att gå in på hemsidan också. Det kan finnas nyheter som inte visas i appen!

Om du inte kan eller vågar installera, så hör av dig till någon av oss;

Webbredaktörerna

Rose-Marie Svahn: Tel: 076-820 32 00, E-post svahnrosemarie@gmail.com.

Björn Jelvegård: Tel: 070-643 56 03, E-post: bjorn.jelvegard@gmail.co.

Gratis lunch – Restaurang Heat!!



Restaurang Heat, är en nyöppnad restaurang på Södertälje sjukhus Det är en landsomfattande kedja som etablerat sig i Södertälje och vill gärna se Holmfasts seniorer som kunder. De bjuder därför alla medlemmar på lunch den 21 maj kl. 13.00 och räkna med överraskning....

Då antalet platser är begränsat kan erbjudandet utökas med ytterligare en dag.

Först till kvarn gäller vid bokning!

Anmälan görs som vanligt till spfholmfast@gmail.com. eller SMS till 073-088 43

Ivan Präntares Fond Särimer – Utdelning månadmötet den 8 maj.

Enligt stadgarna ska fonden ge utdelning till medlemmarna i SPF Seniorerna Holmfast två gånger per år. Utlottning av böcker under våren och presentkort under hösten. Fonden bildades 2002 och fondens tillgångar baseras på en donation av intäkterna från försäljningen av Ivan Erikssons bok ”Telgebor”.

Utlottning sker på entrébiljetten.

Medlemsnytt

Den 30 april uppgick antalet medlemmar till 691 ordinarie medlemmar och 81 vänmedlemmar. Vi hälsar Jan G Lindholm välkommen som ny medlem.

Bilagor

- Vårschema, Mötesplatserna
- Månadsbrev Maj, Mötesplatserna