

Ordförande har ordet!

” Det sista som överger människan är hoppet ”

Mitt största hopp just nu är att pandemin får ett slut och restriktionerna tas bort så att vi kan träffas under mer normala förhållanden igen efter två års isolering för många av oss. Jag hoppas även att vi kan genomföra vårt **årsmöte den 9 mars**. Som ni ser har vi varit tvungna att flytta fram mötet en månad. Vi förutsätter att alla som kommer är vaccinerade och fullt friska. Ni måste föranmäla er aningen på telefon **073-9047384** eller på mail spfholmfast@gmail.com om ni vill delta.

Vi söker fortfarande nya funktionärer som Lottförsäljare och någon/några som vill hålla i Promenader, eller annan lämplig friskvårdsaktivitet.

Gymnastiken fortsätter under våren. Om vi inte får fler deltagare överväger vi att sluta med denna aktivitet efter våren. För att delta krävs aktivt medlemskap i någon SPF förening. Se i Programhäftet och **Anmäl dig till Mait Nilsson 070-2802962**. Nu behöver vi alla hjälpas åt att hitta nya deltagare. Gruppen behöver vara 20 personer för att kunna fortsätta.

Ny Aktivitet: Studiecirkel om Södertäljes Historia med Tina Westerlund. Planeras till 4 träffar under april och maj. Läs mer i spalten nedan. Anmälan sker snarast till Ewa Ahlén så vi kan se vilket intresse som finns.

Så fort pandemin släpper greppet om oss startar vi upp alla våra inomhusaktiviteter igen. Låt oss hoppas att detta sker inom några veckor.

”Den som väntar på något gott väntar aldrig för länge” ☺

Ebon Eriksson

Ordförande

Friskvård

Aktuell aktivitet som många av oss skulle må bra av att delta i är gymnastiken, ansvarig Mait Nilsson. **Plats Allhuset på måndagar mellan 09:00- 09:45**

Gymnastiken behöver fler deltagare så kontakta gärna Mait för mer information på tel. nr. 070 – 280 29 62 och för att komma igång med lite bra friskvård

Månadsmöte 9 februari/ Årsmöte är inställt och flyttas till 9 mars. Motioner ska ha kommit föreningsstyrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Föredragningslista, valberedningens förslag och andra handlingar som ska behandlas på årsmötet, finner du på hemsidan senast två veckor före mötet.

Till Årsmötet den 9 mars, förutsätter vi att alla är vaccinerade och inte mår dåligt. Föranmälan gäller. Ytterligare information kommer närmare mötet.

Årsmöte 2022. Monas Wienercafé. Mona Rosell, sång och violin bjuder på smekande Wienermelodier och Csardas till pianisten Wojtek Rutkowskis mustiga ackompanjemang. Wien mina drömmars stad, melodier ur Vita hästen, Csardasfurstinnan m.m. som man kan sjunga med i om man vill.



**Ny medlem som vi hälsar välkommen:
Eva Ljung**

Vårens Fest, fredagen den 6 maj 2022

Sammanställande: Anne Andersson 070 851 14 06

E-post: anne.k.andersson@gmail.com

I gruppen ingår även: Lars Thuresson, Erik Karlsson, Anders Larsson, Yvonne Johansson. Förstärkta med Britta Dahlgren, Micka Thuresson, Maud Forsström, Anki Lundh, Carina Andersson & Ewa Davidsson.

I mars återkommer vi med ytterligare information om vad som gäller för aktiviteten.



Höstens Fest, fredagen den 28 oktober

Du som är intresserad av att anordna en fest har nu möjlighet till detta. Kontakta Erik Karlsson eller Leif Wretander.

Månadens lunchutflykt i januari gick till Kulturhuset i Ytterjärna. Efter uppdatering av aktuella smittspridningen så var det flera som valde att lämna återbud så denna gång var vi bara 1 bil med 3 personer som tog oss i blåsten till Antroposofernas speciella Kulturhus där vi åt en härlig lunch. Då några av oss inte hade varit där tidigare så passade vi också på att titta på den vackra konsertsalen. Vi gjorde också ett besök i butiken i Robygge för att titta lite på Antroposofernas produkter.

Utflykten i februari planerar vi att åka till Mariefred och besöka Gripsholms Vårdshus. Denna anrika verksamhet som fick sina privilegier 1609 och har sedan hunnit servera såväl kungligheter som adel och bönder. Idag tillhandahåller man dagens lunch där det finns ett kött och ett fisk alternativ samt veckans vegetariska för 130 kr. vilket inkluderar måltidsdryck och kaffe med kaka.

Tid 17 februari samling centralens parkering 13:00 för samåkning Anmälan till Erik Karlsson via 070 521 42 33 alt karlsson-erik@telia.com



Månadsmöte 13 april

OsteoStrong. Jonas Forsberg, centerchef för OsteoStrong Stockholm berättar om hur man stärker sitt skelett, förbättrar sin balans, hållning och muskelstyrka samt reducerar sin ledvärk. Holmfastkören underhåller.



Ny aktivitet.

Utifrån intresseanmälningar planerar vi att under våren starta upp en studiecirkel kring Södertäljes historia. Cirkeln kommer att ledas av Södertälje profilen **Tina Westerlund**. Den kommer att hållas i Allaktivitetshuset den 6 & 20 april samt 4 & 18 maj mellan 13:00 och 15:30. Cirkeln sker i samverkan med ABF Södertälje-Nykvarn.

Kostnaden är 250 kr. och förutsätter 16 deltagare Anmälan sker till Ewa Ahlzén på 070 373 52 32 **snarast**.

Bilagor:

- *Månadsbrev februari från Södertälje kommun.
- *Aktivitetsschema 17/1 – 17/6 för mötesplatserna i Södertälje för seniorer.
- *Ädla metaller och produkter av ädla metaller.
- *Facit