

Ordförande har ordet!

Nu är det vår igen. Alla blommorna tittar ut. Nu är det sol igen. Snart är sommarn här. Nu blåser ljummen vind. Fåglar flyger så fritt i skyn. Det ser så härligt ut, jag vill följa med och sväva högt i det blå, vila på ett moln eller så. Sen flyga sakta ner, landa på en äng och bara sitta där. Bara lukta på blommorna och känna vårens doft. Snart är sommarn här.

Anna Cederberg- Oreteg

För knappt två veckor sedan träffades styrelsen och de nya funktionärerna i program-fest-rese och friskvårdskommittéerna med syfte att lära känna varandra och tillsammans gå igenom förutsättningar och praktiska detaljer för att anordna olika arrangemang under hösten och framåt. En mycket kreativ och uppskattad träff.

Vi söker fortfarande efter personer som vill vara ledare för någon ny aktivitet till hösten. Har Du något att bidra med så hör av dig till oss i styrelsen så hjälper vi till.

Södertörnsgruppen i SPF distriktet Stockholm hade möte 22 mars. Vi talade om projektet "Ofrivillig ensamhet" där två deltagare från Huddingeföreningen ingått. För er som är intresserade finns en broschyr om Ensamhet på SPF webben. Nytt studiematerial håller på att tas fram via studieförbundet Vuxenskolan. Vi återkommer om detta. Vi gick även igenom de motioner som kommer upp på distriktsstämman den 9 april där Ebon och Sylvia deltar. Vi har även diskuterat dem i vår egen styrelse.

Seniordagen anordnas i Kungsträdgården den 7 maj. På månadsmötet den 9 april kommer Du att för första gången ha möjlighet att betala inträdesbiljetten med ditt kontokort. Kontanter behövs fortfarande för att köpa lotter.

Till sist:

"Det bästa sättet att sluta tänka på hur du tror att du känner dig är att koncentrera dig på det du vet att du vet"

Maria Stuart

Ebon Eriksson

Ordförande i SPF seniorerna Holmfast

ALLHUSET

ONSDAGAR KL 13.00

PROGRAM

10 april – Pensionärer och kollektivtrafiken i Södertälje

Johanna Mathson, SL:s trafikförvaltning, informerar om kollektivtrafiken i Södertälje. En kortare nygjord film **Tryggare bussresa för dig som senior** kommer att visas. Har du frågor att ställa till SL? Passa på och gör det här. Ett par personer från Nobina ställer upp för att besvara frågor av lokal karaktär. Dessutom sjunger Holmfastkören i vanlig ordning in våren.

Betalning med kort

Nu kan du betala inträdesavgiften med konto/kreditkort. Har du den nya varianten av kort så behöver du bara "blippa" och behöver inte slå in din kod eftersom beloppet, 40 kronor är så lågt. Detta gäller än så länge bara inträdesavgiften. När du t.ex.köper lotter måste du betala med kontanter.

8 maj - Swingville Seven

Swingmusik från det glada 50-talet.

NYA MEDLEMMAR

Lisbeth Berg

Yvonne Holmberg

Ulla Berglund

Kjell Berglund

Carin Resson

VÄLKOMNA!

SLÄKTFORSKNING OCH DEN DIGITALA VÄRLDEN

Släktforskarna Ulla Avér och Gunnar Engström tipsar om intressanta databaser och annat samt visar hur du hittar i den digitala världens outtömliga källor.

Torsdagen den 11 april kl. 18.00 – 20.30. Folkuniversitetets lokaler Storgatan 3, 6 tr. i Södertälje. Endast hiss. Entré : 80 kr – medlemmar 40 kr. Kaffe/te med bröd i paus ingår. *Södertälje Släktforskarförening Folkuniversitetet*

LUNCHMUSIK I STADSHUSET - *alltid på en onsdag, alltid kl 12:00, alltid fri entré*

GlenGary, 17 april

"GlenGary" spelar akustisk rootsmusik från USA, Skottland, Irland, England och Sverige. Amerikansk bluegrass varvas med irländsk folkmusik, svenska visor och celtiska fiolmelodier. Medarr: ABF.

Jambalaya, 24 april Jambalaya är en maträtt från södra USA där man kan blanda in en mångfald ingredienser: milda, söta, salta och starka. Namnet är därför välfunnet för den orkester som står för lunchmusiken den 24 april. I repertoaren hittar man allt ifrån King Oliver och Duke Ellington till Ray Charles och Hank Williams. En och annan utflykt till Latinamerika kan också förväntas. Huvudingredien- sen är Swing – i en bred mening. Medarr: ABF.

Wendela Fine, 8 maj Wendela Hebbegymnasiets elever i årskurs tre gör en föreställning med blandade musikstilar i personliga tolkningar och arrangemang. Från intima ballader till fullt ös. Allt är möjligt när dessa talangfulla ungdomar ställer sig på scenen i sin avslutande del av gymnasieut- bildningen. Medarr: ABF.

TEKNISKA MUSEET

Mötesplats för SPF under 2 tillfällen våren 2019. Tider: Torsdag 25 april 13.00-14.30. Tisdag 28 maj 13.00-14.30 För SPF:s medlemmar 100 kr i entré (ordinarie pris 150 kr). Program: Presentation av museets samlingar i arkivets lä- sesal där vi också får ta del av material från arkivet. Vi pre- senterar Digitalt Museum, genom vilket ni hemma kan söka efter bilder och föremål från samlingarna. Rundvandring i museets föremålsmagasin. Restaurang med fika och/eller mat. Föranmälan ska ske till SPF på info@spfstockholm.se eller på telefon 08-720 77 30. (Begränsat antal platser: 15 pers) www.tekniskamuseet.se Kontakt Margareta Sund- berg margareta.sundberg@tekniskamuseet.se 08-450 57 58

Alla våra kulturella arrangemang sker i samarbete med



FRISKVÅRD

Återbesök i Glasberga Sjöstad Måndag 15 april

Samling Södertälje C:s P kl. 9.30. Gemensam bilfärd, mat- säck, kläder efter väder
Anmälan senast fredagen 12 april till Gunilla Vennberg 08-550 611 47

Härlig friskvårdsdag Stensunds Folkhögskola Måndag 6 maj

Samling Södertälje C:s P kl. 8.30
Gemensam bilfärd. Ingen mat- säck, "lediga kläder och skodon".
"All inclusive"
Anmälan senast torsdagen 18 april till Katarina Juhlin 070-394 52 90.
Betaling 300:- senast 30 april till plusgiro 51 30 13 – 3, SPF Seniorerna Holmfast Södertälje.

RESOR OCH STUDIEBESÖK Dagsresa till Stallarholmen och Strängnäs 17 maj.

Vi besöker konstnärsparet Lena och Gösta Linderholm och det Gula Industrihuset med många affärer där Du kan handla. Lena visar oss runt och berättar mer medan vi beundrar hennes konst verk. Därefter går färden till Malmby där vi intar en Provence- inspirerad lunch inkl. dryck och kaffe på "Megs kök och trevligt". Gösta Linderholm står för musik- underhållningen till kaffet. Däref- ter besöker vi konstnärsparets villa i Strängnäs. Avresa från Sö- dertälje torg kl. 09:00, åter c:a 17:00. I priset 795 kr ingår buss- resa, besök i Gula Industrihuset med lunch.

Anmälan senast 16 april till Lise- lott Bogerius 070-345 08 10
Gudrun Dahlström 070-5563104
Karin Lionell 070-62514 46
OBS! Betaling sker till Björks resor, efter att du fått en faktura!