

### Ordföranden har ordet!

Tiden är ur led! Påsken var solig och skön med så gott som sommarterperaturer. Nu i början på maj blev det åter vinter med temperaturer runt nollan på morgonen och dessutom med snö på bilarna. För att nu inte framstå som för negativ får jag väl ta till mig av ordspråket ” *Det finns inget dåligt väder, endast dåliga kläder*”. Det ligger nog en viss sanning i det och klär jag mig rätt så spelar vädret ingen större roll. Hoppas ändå på att sommaren snart är i antågande och att vi alla kan få njuta av den.

Den 8 maj har vi vårt sista månadsmöte för våren, och många av våra aktiviteter tar paus för att återupptas igen efter sommaren. Vi har haft fina program på våra månadsmöten, gott kaffe med härligt bredda smörgåsar, roliga och mycket uppskattade fester, trevliga resor och mycket bra övriga aktiviteter. Detta skulle vi inte kunna genomföra för utan våra fantastiska funktionärer som lägger ner ett stort jobb för att få allt att fungera. Flera av er avslutar nu era uppdrag och nya funktionärer tar vid. Jag vill än en gång tacka er alla, ingen nämnd och ingen glömd, för ert stora engagemang under åren och välkomna de nya funktionärerna som nu tar vid. Vi inbjuder alla funktionärer, såväl de avgående som de nya och de som fortsätter sina uppdrag, till en funktionärsresa i september för att som vanligt visa vår uppskattning. Detaljerna är ännu inte riktigt klara så vi återkommer med särskild inbjudan till er.

21 maj kommer styrelsen att finnas i entrén på ICA-maxi vid Scaniarinken 10.00 – 14.00 för att marknadsföra vår förening. Titta gärna förbi.

23 maj kl 13.30 har vi inbjudit våra nya medlemmar till en träff i Allhuset för att informera om föreningen och för att få idéer och synpunkter tillbaka. Se till att anmäla er så vi kan ordna tillräckligt med fika.

Till sist

*”Vart du än går, oavsett vädret, ta alltid med dig ditt eget solsken”* Anthony J.D´ Angelo

Trevlig sommar!  
Ebon Eriksson  
ordförande

### MÅNADSMÖTE I ALLHUSET ONSDAGAR KL 13.00

#### PROGRAM

#### 8 maj - Swingville Seven

Swingmusik från det glada 50-talet. Bandet spelar mainstream-jazz – d.v.s. swingmusik som den spelades på 50-talet av t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera.

#### Nästa månadsmöte 11 september

Program meddelas i nya programhäftet som sänds ut till medlemmarna i månadsskiftet augusti/september.

#### Betalning med kort

Glöm inte att du numera kan betala inträdesavgiften med konto/kreditkort.

#### NYA MEDLEMMAR

Irene Nyman  
Anna Helmersson  
Thomas Helmersson  
**VÄLKOMNA!**

#### MATERIAL TILL PROGRAM- HÄFTET - DEADLINE 31 MAJ

Så ber vi att ansvariga för föreningens aktiviteter inkommer med material till nästa programhäfte senast den 31 maj 2019. Materialet ska avse planerade aktiviteter under perioden *fr o m september 2019 – t o m februari 2020* och mejlas alternativt telefoneras till [tomas.berger@bredband.net](mailto:tomas.berger@bredband.net) eller tfn: 073 384 31 21.

## TT och KK

= **TvetaTräff** med Katarina och Kristina med flera Hallå alla farmödrar, farfädrar, mormödrar och morfädrar! Välkomna med alla gångbara barnbarn på TT och KK tre söndagar i sommar.

Gå Skogsmulles aktivitetsspår, grilla korv vid vindskyddet på berget och kanske ta ett dopp vid Kamratstugan i Tveta. Vi finns på plats lördagarna 29 juni, 27 juli och 24 augusti kl. 12.00 vid starten av spåret. Avslut kl. 14.30. Buss nr 784 kl. 11.16 från Södertälje Centrum. Avstigning Tvetaberg. Korv- och drickkostnad. Kläder efter väder och glada miner ser vi fram emot.

**Info:** Katarina J. 070 3945290

## ETT ANTAL DANSANTA DAMER PÅ VIFT

Dansare från SPF Holmfast for på turné en dag i april. Målet var Folkets Hus i Åkers Styckebruk för en heldag med Linedance. Deltagare kom från alla hörn av Sörmland, sammanlagt ca 100 damer och enstaka dansglada herrar. Evenemanget återkommer varje år och grupperna turas om att arrangera.

Programmet motsvarade högt ställda förväntningar. Dans, dans, dans till medryckande musik, country, jazz, latino och pop. Ledare för dagen var Petra Lundmark från Strängnäs. Hon ledde danserna med avbrott för workshops där gästerna tog över och lärde ut nya danser, populärt inslag. Dagen avslutades med gemensam fika och välförtjänt bakelse. Skönt att pusta ut med gamla och nya vänner, nöjda med dagen om än med ömma fötter.

Linedance är dansglädje och gemenskap med bra motion som extra bonus. Bekväma mjuka skor bör man ha, i övrigt fritt fram för fransar och paljetter, fladdrande blusar och cowboyboots med klackar om man orkar. Vanliga jeans och tröjor går fint också.

*Rigmor Persson*

## SENIORPODDEN

I Seniorpodden, en podcast från SPF Seniorerna, diskuteras olika aktuella frågor som rör seniorlivet. Det kan till exempel handla om ekonomi, hälsa, boende och andra ämnen som kan vara av intresse för livet som senior. Formatet ger möjlighet till fördjupning och lyssnarna kan själv välja när och på vilket avsnitt man vill lyssna. Seniorpodden ges ut löpande och finns tillgänglig bland annat på *SPF Seniorernas webbplats* (<https://www.spfseniorerna.se/>). Programledare för Seniorpodden är Anders Lundblad.

*Alla våra kulturella arrangemang sker i samarbete med*



## FRISKVÅRD

**Måndag 27 maj**  
**Finns Adam och Eva kvar i Öbackens reservat?**

Samling Södertälje C:s P kl. 9.30. Matsäck, kläder efter väder. Kikare.

**Anmälan** senast onsdag 22 maj till Karin Bengtsson.

**Måndag 10 juni**  
**Djurgården i försommargrönka. Avslutning Rosendals trädgårdar för lunch**

Samling Södertälje Centrum för pendeltågsfärd klockan 9.15. Medtag lämpligen frukt och dryck.

**Anmälan** senast onsdag 5 juni till AnnCatrin Rydbjer.

## SITTYOGA

Höstterminen startar torsdagen den 5 september  
14 gånger = 700 kr. Ett provtillfälle 50 kr.

**Lokal:** Studieförbundet Vuxenskolan har flyttat till Folkuniversitetets gamla lokaler vid Saltsjötorget.

**Anmälan:** Bindande, görs senast torsdagen den 21 augusti till Katarina Juhlin på tel. 070 394 52 90.

**Betalning** till Pg 51 30 13-3  
SPFSeniorerna Holmfast Södertälje.

**LUNCHMUSIK I STADSHUSET**  
**- alltid på en onsdag, alltid kl 12:00, alltid fri entré**  
**Stadshuskören, 15 maj**

Som traditionen bjuder avslutas vårsäsongen med körmusik. Stadshuskören leds av Niclas Steeve. Och lika traditionsenligt medverkar sångsolisten Ulrika Zettersten.