

Ordförande har ordet!

Känner mig riktigt privilegierad som bor i ett land med fyra olika årstider. Varje årstid har sin tjusning. Sedan ett par dagar tillbaka känns det att hösten är på väg. Hösten som bjuder på många olika aktiviteter och festligheter i vår förening. Allt finns att läsa i vårt nya programhäfte som jag hoppas att ni alla fått i brevlådan under senaste veckan. Sommaren har jag tillbringat i mitt älskade Byxelkrok på Öland. Jag har faktiskt varit där i nästan 3 månader och pysslat i trädgården, månat om mina fåglar, umgåtts med vänner och försökt att hitta in i en ny vardag efter min mans bortgång.

Nu är jag tillbaka i Södertälje igen och har fått en rivstart i föreningsarbetet. Förra måndagen hade vi höstens första styrelsemöte. Så roligt att träffas igen med entusiastiska styrelsemedlemmar som på olika sätt arbetat med och för föreningen hela sommaren. På tisdagen var det dags för Kommunala pensionärsrådets (KPR) arbetsutskott att träffas. Där är jag representant för våra 3 SPF-föreningar i Södertälje. Vi förberedde dagordningen inför KPR mötet den 18 september. I tisdags var jag på invigning av en ny aktivitet på Lunaträffen. En icke biståndsbedömd drop-in verksamhet för den som vårdar anhörig i hemmet. Öppet tisdagar 9.00-12.00 och torsdagar 13.00 – 16.00. Fanns att läsa om i Länstidningen 4 september. Holmfastkören sjöng på lunchmusiken i stadshuset i onsdags och flera hundra personer hade hittat dit för att lyssna på vårt Ulf Peder Olrog program.

Torsdag och fredag nästa vecka åker Inger Styrhagen och jag på ordförandekonferens i distriktets regi och torsdagen den 19 september gör vi vår årliga dagsresa med alla våra fantastiska funktionärer i SPF-Holmfast.

Detta var lite om vad som hänt under sommaren, de senaste två veckorna och vad som är på gång framöver.

Till sist

” Om du älskar livet så kasta inte bort tiden, för livet är gjort av tid” Benjamin Franklin

Ebon Eriksson

Ordförande i SPF seniorerna Holmfast

MÅNADSMÖTE I ALLHUSET ONSDAGAR KL 13.00

PROGRAM

11 september 2019 - Falltrygghet för alla

Det sker 270.000 fallolyckor i Sverige varje år. Alla kan falla! Det är aldrig försent att träna fallteknik. Sören Söderqvist från Södertälje Judoklubb berättar om hur du med hjälp av judo kan lära dig falla utan skador. Holmfastkören underhåller.

9 oktober 2019 - SPF Seniorerna 80 år!

Det skall vi fira! Monica Ulfhielm, ordförande i SPF Stockholmsdistriktet kommer och berättar om föreningen. Holmfastkören underhåller.

Betalning med kort

Nu kan du betala både inträdesavgift och lottköp med konto/kreditkort.

NYA MEDLEMMAR

Irene Nyman
 Anna Helmersson
 Thomas Helmersson
 Lillimor Lager
 Jan Wattsgård
 Curt Gideonsson
 Hans Karlsson
 Gunnar Nilsson
 Carin Resson
 Yvonne Hals Wattsgård
 Britt-Marie Blomqvist
 Kent Pihl
 Anders Johansson
 Lillvor Gutvall
 Ulf Bäckman
 Ritva Ringsell
 Annelie Hellman
 Hans Hellman
 Christer Carlsson
 Eila Nirbrant
VÄLKOMNA!

HOLMFASTBLADET

RESOR

Onsdagen den 25 september kl. 13.00

Casino Cosmopol, Kungsgatan Stockholm

Guidad tur, lunch och spelintroduktion. Max 20 personer. Pendeln till Stockholm City och en kort promenad till Casinot. Legitimation är absolut nödvändig. Antingen åker vi gemensamt och träffas på Södertälje Centrum kl. 11.15 eller så ses vi utanför Casinot senast kl. 12.45.

Anmälan: görs till Marie-Louise och Jan-Inge Lundh senast 15 september, 073-831 63 52, jilundh@gmail.com samtidigt som betalning sker till SPF Holmfast. Eventuella allergier anmäler ni på samma gång. **Pris:** 195 kr/person.

Betalning: Sker till vårt plusgironummer 51 30 13-3.

FESTLIGHETER

Fredagen den 27 september kl. 16.00

Räkfrossa

Vi har det festligt i Allaktivitetshuset där vi inleder med mingel och sedan äter vi räkor med öl och vin och efter det kaffe och möjlighet till avec. Under kvällen underhåller vi oss också med quiz och lotteri. **Kostnaden** är 200 kronor och inbetalas till plusgiro: 51 30 13-3 senast den 17 september.

Anmälan till Harriet Nylander 073-800 95 86 harriet.nylander@telia.com eller Ulla Thorberg Johansson 070-304 62 10, ulla.thorberg@live.se. OBS, trots vad som anges i Programhäftet är det endast ovanstående telefonnummer som gäller till Ulla. Med anmälan ska namn och telefonnummer finnas.

Tisdagen den 8 oktober kl. 16.00 på Croc's Inn

Oktoberfest Även i år blir det oktoberfest, men på Croc's Inn. Det blir mingel, vin, öl och något att äta samt kaffe eller te med kaka. Kom loss på oktoberfesten där det kommer att vara hög stämning och mycket bumpabumpa. Du betalar 150 kronor på plats.

Anmälan, som är bindande lämnas till Leif Wretander, 076 265 25 97 eller wretander.leif@gmail.com senast 27 september.

FRISKVÅRD

Måndagen den 7 oktober

Vattgruvmossen och Kobäcken i Naturresevat

Kanske hittar vi tranbär.

Anmälan till Karin Bengtsson 070-722 48 39 senast 2 oktober.

MÅNADENS LUNCH

Skillebyholm - Onsdag 16 oktober

Här serveras en vegetarisk lunchbuffé.

Samåkning 11.30 från Södertälje C:s parkering.

Anmälan senast onsdag 9 oktober till AnnCatrin 08-550 161 19 alt 070-634 87 86.

Alla våra kulturella arrangemang sker i samarbete med



HOLMFASTRISTNINGEN

På omslaget till det senaste Programhäftet finns ett foto av Holmfastristningen. Runhällen finns i anslutning till Holmfastvägen i Södertälje på gränsen mellan Bårstaberger och stadens centrala delar. Ristningen tros ha gjorts mellan 1050 och 1080 efter Kristus, och är signerad runmästaren Östen. På den syns den klassiska runnormen, men också sannolikt en varg. Men nu syns även en massa ljusa streck över hela hällen. Meningarna om orsaken är delade. Välmenande rengöring på privat initiativ eller sabotage? Restaurering planeras.

AKVARELLMÅLNING I ALLHUSET

För dig som tycker om att måla akvarell finns nu möjlighet för en stunds måleri med likasinnade. Var och en tar med sig eget material. Vi inspirerar varandra och har trevligt.

Tid: Torsdagar 19 september - 7 november kl 10:00-12:00.

Avgift: 100:- för perioden.

Anmälan: 073-589 83 80

ing-marie.jedeman@telia.com

BOULE

Boulen flyttade in i Lillehallen den 5 september. Där håller vi till varje torsdag året runt kl. 10 – 13 uppehåll för jul och nyår.

Ansvariga: Jill Jansson 070- 393 55 73 och Inger Styrhagen: 070-242 85 39

SPF SENIORERNA 80 år

Vi blir 80 år i år och det vill vårt Stockholmsdistrikt fira med stort kalas med mingel, bubbel & tårta. Alla intresserade medlemmar är välkomna! Vi kommer att bjuda in Hanne Kjöllner, en hemlig gäst samt några tidigare och nya ordföranden!

Plats: ABF-huset, Z-salen

Tid: 26 september kl 13-16

Anmälan: till kansliet info@spfstockholm.se eller 08-720 77 30