

Årgång 28

Nummer 5

3 maj 2023

Ordföranden har ordet

Den som väntar på nå't gott väntar aldrig för länge!"

Vi alla längtar efter olika saker. Några efter sommaren, andra efter släktingar, kanske längtar flera av oss efter vårfesten på fredag. När ni läser detta Holmfastblad ser ni en mängd aktiviteter, resor och annat som är på gång i vår förening som jag hoppas ni ni längtar efter att få delta i. Anmäl er!

Under Folkhälsoveckan kan du delta i stavgång 11/5 kl 13.00, samling Coop Folkparken. Prova på Boule i Lillehallen den 11/5 vid Bollhallen i Saltskog.

Vi kommer bli ännu duktigare på att uppdatera vår hemsida www.spf.se/holmfast så även vår facebookside. Ta för vana att gå in och titta på sidorna då och då för att se vad som är på gång

Till sist: *"Åldersdom existerar inte. Det finns människor som är mindre unga än andra, det är allt"* Simone de Beauvoir

Ebon Eriksson

Ordförande

Månadens lunchutflykt torsdagen den 25 maj

Den senaste lunchutflykten 20 april gick till Kallfors Kök där det serverades en 3-rätters buffé som verkligen uppskattades av alla .Ett återbesök är planerat men då blir det BBQ & Grill!! Eftersom den 18 maj är Kristi Himmelfärdsdag **blir näste lunchutflykt torsdagen den 25 maj då vi styr kosan mot Hågelby Gård** i välkända Hågelbyparken där vi bokar lunch kl. 13.00 på Café Anna Giertz. Hågelby är belägen vid sjön Aspen och ligger nära Tumba. Hågelbygården uppfördes av Lars Magnus och Hilda.Ericsson under åren 1911-1922 med en rad byggnader och parkanläggning.där det idag även finns djur. Lars Magnus Ericsson är mest känd för att ha grundat bolaget LM Ericsson.

De som inte kan ta sig till Hågelby samlas som vanligt vid Centralens parkering kl. 12.30. Anmälan till Anders Larsson, 070 75972 40 alt. larsson440@hotmail.com eller Mona Spångmyr, 070 999 47 94 alt. monspa@gmail.com som kan svara på frågor.



Månadsmöte den 10 maj

Holmfastkören underhåller med tre låtar.

Marianne Engman: Din biljett till Internet - Kom igång och förstå den nya tekniken!

Vi behöver alla kunskap om hur den digitaliserade världen fungerar. Marianne Engman berättar om sin bok där det viktigaste förklaras på ett enkelt sätt.

Hur loggar man in på 1177.se för att se sin journal eller boka tid?

Hur swishar man pengar till barnbarnen som inte vill ha kontanter?
Hur skannar man en QR kod? Etc.



Månadsmöte den 10 maj

Ivan Präntares Fond Särimer

Enligt fondens stadgar 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.

Rapport från träffarna på Ritz

Under första kvartalet har 244 personer träffats där på tisdagarna kl. 15:00. Det är ett snitt på 19 st. per gång. Det har varit bra stämning och trevligt på alla sätt och vis. Har du inte varit där, gör ett besök!

SPF Holmfast Kansli: Dalgatan 25, 151 34 Södertälje.

Tfn 073 - 088 43 35 E-post spfholmfast@gmail.com Plusgiro: 51 30 13 - 3

Besök vår hemsida för information om aktiviteter och erbjudanden: www.spf.se/holmfast

Lär mer om din hembygd tillsammans i SPF Holmfast.

Nu har ”Utflyktsdamerna”, Inger Styrhagen och Katarina Juhlin, mönstrat av från Rosella och söker nya mål på landbacken och arrangerar nedanstående KUL-TURER med grundtanken att att

Lära mer om hembygden..

ADAM OCH EVA PÅ OAXEN OCH MYCKET MER

Tisdagen den 30 maj ordnas en resa till Oaxen. På hembygdsgården GILLET, Elisabeth Karlssonfast boende på Oaxen sedan många år, berättar ”allt” som är värt att veta. Detta sker kl.12:30 och en härlig Oaxenmacka serveras av bl. a Kerstin Holm.

Om vi hinner gör vi en vandring till Norra Udden där vi kan möta Adam och Eva och alla andra vårblommor.

Avgift: 250 kr totalt/person. Bilfärd från Södertälje Central kl.11:00 beroende på antalet deltagare.

Anmälan: Senast 22 maj till Katarina Juhlin, 070 394 52 90.

Klädsel för fritid och bra dojor. Stavgångstavlar rekommenderas.



MARIEFREDS BYGDEGÅRD – CALLANDERSKA GÅRDEN

Tisdagen den 13 juni åker vi till Mariefred. Kl. 10.30 visar en guide oss runt och berättar om Mariefreds historia då mycket hänt i dessa trakter. Ca kl. 13.00 blir det lunch antingen i Callanderska Gården eller Skänken.

Avgift 250 kr/person med reservation för ändrade priser. Gemensam bilfärd från Södertälje C kl. 09.30.

Anmälan: Senast den 2 juni till Katarina Juhlin, 070 394 52 90

För bilersättning rekommenderar styrelsen 10 kr/mil och resenär.



Bangolfen startar söndagen den 4 juni kl. 12:00.

Sedan spelar vi varje söndag, sista spel dag är 3 september. Banorna är vackert belägna vid Mälarparken, Bergviksgatan 20. Pris 50 kr för pensionärer som betalas med swish eller kontanter. Ingen föränmälan behövs.

Kontaktperson: Leif Wretander
076 265 25 07

Boules avslutning

Innesäsongen närmar sig avslutning och den 25 maj är sista spel dagen inomhus men innan dess har vi en tävling den 11 maj. Gudrun Dahlström slutar sedan som delansvarig för boulen. Stort tack Gyd-run!!

Under sommaren blir det spel utomhus och då har Bosse Sandberg lovat ställa upp som koordinator. Vi återkommer med mer information vad som händer efter sommaren.

Holmfastgolfen drar igång

Den 9 maj spelas årets första tävling på Vidbynäs.. Det blir 60 deltagare i en individuell tävling i kombination med en lagtävling. Därefter är det Salem den 5 juni.

SPF Seniorernas Folkhälsovecka

Under perioden 8-12 maj arrangerar SPF Seniorerna en Folkhälsovecka med dagliga digitala webinarier och en stegutmaning. Program och detaljerad information finner du på bifogad bilaga.

Torsdagen den 11 maj har Holmfast två aktiviteter så nu gäller det att välja!

Kl 12.30 har vi ”prova-på-boule” i Lillehallen som ligger i anslutning till Bollhallen.

Kl. 13.00 är det stavgång. Vi samlas utanför COOP vid gamla Folkparken på Erik Dahlbergs väg.



Holmfasts övriga aktiviteter under folkhälsoveckan

- Måndag 8 maj
09:00 - Gymnastik
10:00 – Bowling
- Tisdag 9 maj
09:00 - Holmfastgolfen
10:00 - Linedance
13:00 - Bridge
15:00 – Ritz
- Onsdag 10 maj
10:00 – Holmfastkören
13:00 – Bridge
13:00 – Månadsmöte
- Torsdag 11 maj
10:00 – Boule
10:00 – Handarbetsträff
10:00 – Akvarellmålning
12:30 – Prova på Boule
13:00 – Bridge
13:00 - Stavgång
- Fredag 12 maj
14:00 - Litteratursirkel

Värmlandsresa den 30-31 augusti 2023

AZ Seniorerna erbjuder SPFs medlemmar att följa med på deras resa till Värmland.

Bussresa till Karlstad och Sunne med övernattnig på Hotell Fryken strand i Sunne. I Karlstad besöker vi Lars Lerins museum på Sandgrund. På kvällen går vi på Berättarladan i Sunne där Västanå Teater ger föreställningen **Solens dotter – Sägner från Sameland**.

Enligt beskrivning är det en färgsprakande mytisk föreställning som bygger på Anders Fjellners diktykel Solsönernas saga och som berättas på sedvanligt Västanåmanér med skådespeleri, musik, dans, rörelse och fantasieggande uttryck i dekor, kostymer och masker.

Föreställningen är 3.5 tim inklusive paus då vi äter middag..

Alla medlemmar är välkomna och får ta med sig anhörig eller vän.

Alla detaljer med priser, tidsplaner och övrig information framgår av den bilaga som bifogas.

Sista anmälningsdag är 10 juni och anmälningsavgiften är 1000 kr och ska betalas senast 16 juni med slutbetalning senast 28 juli.

Vi behöver dig!!

För att driva och utveckla Holmfast är vi beroende av dig!

Hör gärna av dig till spfholmfast@gmail.com eller per telefon.

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna:

- Shaheen Khayyam
- Ann-Christine Backlinder
- Rolf Backlinder
- Lillemor Sidenqvist
- Bo Wahlund
- Rolf Leek
- Rudi Benedek
- Janet Isdahl
- Örjan Urve
- Brittmarie Urve

Bilagor:

- Värmlandsresa 30-31 augusti
- Folkhälsoveckan, 8-12 maj
- Allhusets pubkväll, 26 maj
- Månadsbrev maj, 8 sidor
- Mötesplatser Seniorer, 9 sid.