

Ordföranden har ordet!

"Vi minns det som varit och sen blickar vi framåt"

Vi minns Raivo Parts som gått ur tiden. Han var under många år styrelsemedlem och senare hedersmedlem.

Jag minns att jag för en vecka sedan plockade underbara trattkantareller som vi sedan stekte till julbordet. Minns också att tomten var väldigt snäll och gav mig många paket. Minns en hel del andra saker också men nu ser vi framåt.

Framåt ja, vi har mycket att se fram emot detta år 2025. Holmfast fyller 50 år och detta ska vi verkligen fira. Det gör vi i oktober. Vi medlemmar deltar också i många av de aktiviteter vi erbjuder i föreningen. Det gör oss glada och vi träffar nya människor hela tiden. Vår nya Trivselkommitté erbjuder många trevliga aktiviteter under året. Helt enkelt ett härligt år att ha framför oss och idag är det ju bara första dagen på året. Den 7 januari har styrelsen sitt första möte och dagen därpå den 8 januari är det första månadsmötet. Glöm inte att anmäla dig. Ta för vana att titta i SPF-appen som hela tiden uppdateras med färsk information. Om du inte har installerat appen på din telefon så hjälper vi dig på månadsmötet. Hoppas att ni anmält er att ingå i valberedningen nästa år och det behövs också några till programgruppen. Det talade jag om på senaste månadsmötet. Ser fram mot anmälningar till dessa grupper.

Här kommer på nytt kallelsen till **Årsmötet den 12 februari 2025 kl. 13.00 i Allhuset**. Innan det formella årsmötet underhåller Holmfastkören med ett nostalgiprogram. Kaffe, semla och lotterier ingår som alltid.

Till sist: **Titta framåt inte bakåt. För då trillar du!**

Ebon Eriksson

Ordförande, SPF Holmfast

Jubileumsår för SPF Holmfast!



I år fyller Holmfast 50 år och det måste vi fira! Vi har därför tagit fram en Jubileums logga som ni kommer att se under året. Det kommer säkert hända en hel del men kulmen kommer i oktober då det blir en storartad Jubileumsfest. En arbetsgrupp har tillsatts för att planera och leda aktiviteterna under Jubileumsåret.

Månadsmöte den 8 januari 2025

Nu gästas vi av TV-journalisten Ingrid Thörnqvist som återkommer till oss och berättar om sin senaste bok om Drottning Silvia.
Yrke: Drottning

Vi får även en presentation av Trivselkommittén som lanserar AKTIV 65+. Ett nytt koncept som utökat och förnyat vårt utbud av aktiviteter.

Anmälan gör du som vanligt senast söndagen innan till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Månadsmötet börjar kl. 13.00 och från 2025 kostar det 60 kr.



Månadens lunchutflykt den 22 januari går till Mångfaldens Hus, Turinge

Nu när alla helger är över återgår vi till det normala. Nästa månadens lunch går till Mångfaldens Hus, som är



ett omtyckt och populärt ställe vi besökt tidigare. Vi samlas som vanligt kl. 13:00 och det finns tid för shopping både före och efter lunch.

Då vi säkert blir många vill de att vi förbeställer maten. När du anmäler dig ska du samtidigt beställa en av följande maträtter:

- Kycklingspett med Cous Cous & Tsasiki
- Laxpudding
- Club Sandwich med kyckling, bacon, romansallad, senapsmajonnäs, rödlök

Kycklingsallad och Laxpudding kostar 135 kr och Club Sandwich 140 kr.

Anmälan måste göras senast den 15 januari till Anders Larsson, larsen440@hotmail.com, alt. 070-7597240 eller till Mona Spångmys, monspa47@gmail.com, alt. 070-9994794. Avresa sker kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar 10 kr/mil.

Den 12 februari är det årsmöte.



Holmfastkören underhåller

Årsmötet börjar kl. 13:00 med att Holmfastkören inleder med ett nostalgiprogram och därefter följer årsmötet. Alla handlingar kommer att finnas på vår hemsida senast två veckor innan årsmötet på följande adress: www.spf-seniorerna-holmfast-sodertalje.

Årsmötet är högsta beslutande organ i föreningen så det är viktigt att medlemmarna sluter upp och deltar aktivt. Motion till ordinarie årsmöte kan väckas av medlem. Motion ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Motion ska behandlas av ordinarie årsmöte efter yttrande av styrelsen. I samband med årsmötet informerar styrelsen om verksamheten och då finns givetvis tillfälle för frågor.

OBS! Det är gratis entré och föreningen bjuder på kaffe och semla. Du måste dock anmäla dig som vanligt senast den 9 februari, så vi vet hur många semlor som ska beställas.

Anmälan gör du senast den 9 februari till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Varmt välkomna!

Den 13 februari besöker vi Stadshuset i Södertälje.

Vi blir guidade i Stadshuset och kommer få mycket intressant information om det kommunala arbetet och det politiska samarbetet av kommunalråden Boel Godner och Alexander Rosenberg. Start är kl. 10:00 och vi samlas vid receptionen i Stadshuset. Det är begränsat antal som



kan vara med så anmälan "först till kvarn" gäller. Om din anmälan kommer när vi är fullbokade får du en återkoppling. Hör du inget är det bara att komma. Vid behov ska vi försöka ordna ytterligare ett besök senare i vår. Anmälan gör du till Mats

Ingemansson, matsingemansson@gmail.com, alt. 070-624 15 08 senast den 3 februari. Efter visningen som tar ca två timmar kan du äta lunch i Stadshuset

Visning Konserthuset den 9 januari

Tyvärr är denna guidade visning redan fulltecknad. Konserthuset är ett av Sveriges främsta arkitektoniska mästerverk skapat av arkitekten Ivar Tengbom för att vara hemmascen för Kungliga Filharmonikerna samt arena för bl a utdelning av Nobelpriser. Mer spännande historia kommer att berättas under visningen. Då intresset för visningen är stort hoppas vi kunna

erbjuda en ytterligare visning. Kontakta gärna Anna Helmerson på anna@helferson.se eller 073-350 40 45 och anmäl intresse.

Vinprovning i Träffen, Allhuset fredag den 14 februari!

Vid den första och mycket uppskattade vinprovning i SPF Holmfasts satsning lärde vi oss om grunderna i vinproduktion, historik, klimatets påverkan, vindruvornas betydelse mm. Vi testade fyra helt olika viner (två vita varav en musserande och två röda) med ursprung Frankrike.

Även denna gång provar vi fyra viner men nu riktar vi in oss på Italien med fokus på dess regioner o druvor. Inga förkunskaper krävs.

”Vår” duktiga sommelier, Frida Brunnström, från Södertälje håller i provningen även denna gång Förutom lättare tilltugg som är anpassad för vinprovningen, serveras ingen ytterligare förtäring.

Tid: Fredagen den 14 februari kl. 16.00 – ca 17.30.

Plats: Allaktivitetshuset, Saltskog

Anmälan: Begränsat antal platser, så anmäl dig snarast till Tor Bratland, tor.bratland@telia.com eller 0708-16 66 07, dock senast 10 februari.

Avgift: Självkostnadspris 325 kr/person, som betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3 samtidigt som anmälan. Märk med ditt namn.

Res med SPF Holmfast till Södra England 8-14 maj 2025

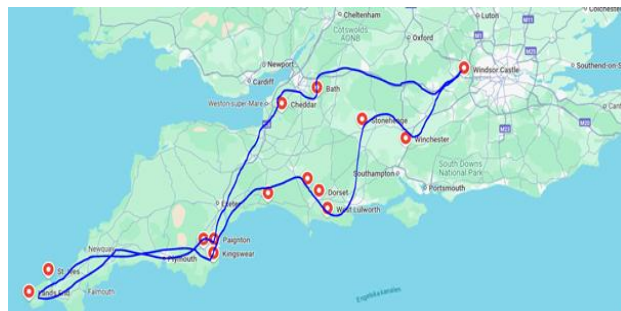


Här kommer en påminnelse om SPF Holmfasts första arrangerade utlandsresa i samarbete med

Björcks. Valet på resmål föll på södra England som i maj står i sin fulla prakt.

Från Windsor Castle, den romerska badstaden Bath till den dramatiska kusten vid Lands End och den pittoreska byn St Ives – denna resa genom Englands hjärta bjuder på en unik blandning av historia, kultur och spektakulära landskap. Vi provar lokal cheddarost i Cheddar, åker med ånglok genom Devons landsbygd, ser historiska Stonehenge och Anne Boleyns barndomshem, Hever Castle.

Följ med på en vecka fylld av upplevelser!



Fullständigt program liksom pris och villkor framgår av det separata program som bifogas.

Anmälan och kontakt.

Anmälan görs till Lena Arenbjörk och kontakta gärna henne om du har frågor. Du når henne på 070-694 01 15 eller larenbjork@gmail.com.

Av 35 platser finns ca 15 kvar som nu även erbjudits medlemmar i SPF Nykvarn, Sista dag för anmälan är den 15 januari 2025.

Lansering av AKTIV 65+ - vad är det?

Trivselskommittén har på eget initiativ arbetat fram ett koncept som fått namnet AKTIV 65+. Det är ett komplement till Holmfasts övriga aktiviteter och fokuserar på att

- Holmfasts presenterar helt nya, attraktiva och intressanta aktiviteter
- Fånga upp yngre seniorer och andra seniorer som inte känner till Holmfast
- Utbudet av aktiviteter gör att Holmfast blir ett naturligt val av för seniorer.

På månadsmötet den 8 januari kommer funktionärer från Trivselskommittén redogöra för och beskriva AKTIV 65+. Hela lanseringen framgår av den bilaga som bifogas.

Holmfasthockeyn - januari



SSK har inlett serien på ett bra sätt och ligger i serietoppen. SPF-appen kommer löpande att svara för information så ha alltid koll via

SPF appen vad som händer.

I år har vi fasta platser till alla matcher, även derbyn och andra toppmatcher. Biljetterna kostar 100 kr mot normalt 140 kr och platserna finns på sektion H, entréplanet så du slipper klättra i trappor och bänkrader. Hamburgertallrik och buffé hos Calle Aber kostar 150 kr. Du bokar alltid genom holmfasthockeyn@gmail.com, och de närmaste matcherna i Scaniarinken är

- 8 jan. onsdag, 19.00, Djurgården
- 11 jan, lördag, 18.00, Tingsryd
- 19 jan. söndag, 16.30, Almtuna
- 24 jan. fredag, 20.30, Oskarshamn
- 31 jan. fredag, 19.00, Mora

Du kan även bjuda in andra "seniorer", närstående eller bekanta, Ange alltid antal biljetter och eventuell mat hos Calle Aber.

Maila till holmfasthockeyn@gmail.com om du har frågor.

Vinterns samlingspunkt

Även under vintern kan de som önskar, träffas på Ritz kl. 15.00 på tisdagar för "seniorernas After Work" med prisvärda drycker, och ha trevligt tillsammans. Ritz har blivit en naturlig



samlingspunkt med en stadig ökning av antalet besökande medlemmar. Under vintern serveras ingen lunch men lite uppskuret "antipasti" bjuder de på som vanligt.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar är 712 ordinarie och 84 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 56 nya medlemmar och hälsar följande välkomna;

- Ann-Britt Alvarsson
- Margit Korjonen
- Liz Ahlsen
- Lena Falk
- Thomas Almén Larsson
- Rolf Pettersson
- Elisabeth Sjöqvist
- Lena Häagg
- Christer Holmberg
- Eva Agnekrans Holmberg

Valberedningen

Nu har valberedningen påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2025. Vi söker intresserade till styrelsearbetet Vet du någon som skulle vilja vara med och forma föreningens framtid? Du kanske själv känner dig manad?

Vi i valberedningen tar tacksamt emot förslag på medlemmar som är intresserade av uppdrag.

Vänligen

Kristina Myhrman, kristina.myhrman@telia.com

Lars Arvidsson, lars.arvidsson3@gmail.com.

Anica Söderström, anicasod@gmail.com.

Bilagor

- Program Englandsresa
- Lansering Aktiv 65+

Månadsbrev från Mötesplatserna finner du på SPF appen och på hemsidan.

Vi söker funktionärer!

I SPF appen, Holmfastbladet och programbladet kan du läsa om alla trevliga och intressanta aktiviteter vi har och fler kommer. För att kunna genomföra vårt digra program av aktiviteter anpassade för alla åldrar, behövs engagerade funktionärer. Är du intresserad att ta dig an ideellt arbete bland andra trevliga funktionärer, är du välkommen att kontakta oss. Du kan också lämna tips på andra som du tror skulle passa. Alla intresserade oavsett ålder är välkomna. Kontaktuppgifter finns i programbladet eller så kan du mejla till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35.

Vi söker även valberedare!

Tyvärr har två av våra valberedare meddelat att de inte försätter uppdraget efter årsmötet. Det är väsentliga befattningar då valberedningen föreslår styrelseledamöter som ska forma och leda föreningen. Vi söker därför deras efterträdare och kontakta styrelsen med förslag..

Missa inte starten 2025 på alla våra aktiviteter

Nu startar en ny säsong och det finns plats för fler deltagare. Tyvärr har vi fått en ökad hyreskostnad i Allhuset. Vi tvingas därför höja avgifterna för de aktiviteter som äger rum där. Här kommer faktauppgifter för samtliga aktiviteter som startar i början av 2025. Det tryckta och kompletta programhäftet kommer att skickas ut i slutet av februari efter årsmötet.

Här är de aktiviteter som startar början 2025. För mer information hänvisas till aktivitetsansvarig.

Akvarellmålning

Ansvarig Ing-Marie Jedeman, 073-589 83 80, ing-marie.jedeman@telia.com.

Period: 2025 : 13 februari – 17 april

Plats: Allhuset

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 200 kr för perioden Tag med material.

Bridge

Ansvarig Bo Sandberg, 070-687 86 15, bo.sandberg@telia.com.

Period: 2025: 9 januari - 22 maj

Plats: Henriksberg, Fredsgatan 6

Tid: torsdagar kl. 13.00 – 15.00

Avgift: 40 kr

Boule

Ansvarig Bengt Arvidsson, 072-150 20 17, bengt.arvidsson73@gmail.com

Period: 2025 : 9 januari – 22 maj

Plats: Lillehallen (vid Bollhallen)

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Avgift: 60 kr inomhus, 20 kr utomhus

Bowling

Ansvarig Mona Spångmyr, 070-999 47 94, monspa47@gmail.com.

Period: 2025: 13 januari – 12 maj

Plats: Bollhallen

Tid: måndagar kl. 10.00 - 12.00

Avgift: 100 kr för 4 serier, klot och skor

Handarbetsgruppen

Ansvarig Anna-Greta Palm, 070-566 33 32, annagretapalm@gmail.com.

Period: 2025: 9 januari – 17 april

Plats: Allhuset, Ovalen

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 300 kr för perioden, medtag eget material

Holmfastkören

Ansvarig Anders Kvist, körens dirigent, Tel. 070-681 52 89, anders.kvist@gmail.com.

Period: 2025: 8 januari – 21 maj

Plats: Allhuset

Tid: onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 500 kr per termin

Vattengymnastik

Ansvarig Elisabeth Viinanen, 070-422 46 45, liza53@hotmail.com.

Period: 2025: 28 februari – 8 ggr

Plats: Bassängen i Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.00

Avgift: 600 kr (8 gånger)

Anmälan: Leif Wretander, 076-265 25 07, wretander.leif@gmail.com.

Linedance

Ansvarig Kerstin Wallén, 076-721 57 67, kerstinwallen10@gmail.com.

Period: 2025: 21 januari – 12 ggr.

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 10:00 -11:30

Avgift: 400 kr för perioden

Linedance - nybörjarkurs

Ansvarig: Robert Müller 070-740 10 15, muller.r@telia.com.

Period: 2025: 21 januari – 12 ggr

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 10.00 – 11.00

Avgift: 400 kr för perioden

Litteratursirkel

Ansvarig Rigmor Persson, 070-621 57 99, rigmor.persson@telia.com.

Period: 2025: 17 januari – 9 maj

Plats: Allhuset

Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.30

Avgift: 100 kr för perioden

Övrigt: Kostnad för litteratur tillkommer.

Gymnastik/Seniorträning

Ansvarig Mait Nilsson, 070-280 29 62, mait.nilsson@hotmail.com.

Ann-Sofie Askerlöf, 070-231 97 56,

annsofie.askerlof@gmail.com.

Ledare: Liisa Tallqvist Pettersson, 070-2048330

Period: 2025: 20 januari – 14 april

Plats: Allhuse **Tid:** måndagar kl. 09.00 – 09.4

Avgift: 700 kr för perioden