

Ordföranden har ordet

"Har du sett herr kantarell bort i enebacken" ?

Idag ska vi göra ett sista försök att hitta gula eller trattkantareller här i Byxelkrok. Vi har haft torrt som vanligt och därför kommer våra svampar betydligt senare på året här på Öland. Resten av dagen går åt till att packa ihop inför hemfärd i morgon. Känns lite vemodigt som vanligt då jag kommer att sakna min trädgård och havet som jag ser dagligen. De vackra solnedgångarna här blir jag aldrig mätt på. Nu väntar en höst och vinter hemma i Södertälje och alla de aktiviteter som erbjuds i vår förening. 50 års jubileet står för dörren och jag hoppas att ni redan anmält er till den stora festen 18 oktober. **Sista anmälningssdag 3 oktober!!!**

På månadsmötet den 8 oktober kommer vi byta ut den vanliga smörgåsen till jubileumstårta istället. Detta för att tillsammans fira våra 50 år som förening. Jag ser fram emot att träffa er alla igen efter min långa vistelse i mitt paradiset.

Till sist: "Kom med nu ska vi gå ut på tramp, gå ut på tramp, gå ut på tramp. Tar korgen med vi ska plocka svamp, ska plocka svamp, ska plocka svamp"

Ebon Eriksson

**Ordförande,
SPF Seniorerna Holmfast**



Jubileumsfesten den 18 oktober – ett fåtal platser kvar!!



I år fyller SPF Seniorerna Holmfast 50 år och det tänker vi fira med en Jubileumsfest lördagen den 18 oktober kl. 17 - 22.

Nu har alla fått inbjudan till Jubileumsfesten på Quality Park Hotel, en fest ni inte kommer att glömma! Mingel, tre rätters middag musik, underhållning, allt håller högsta klass. Musik och underhållning av New Generation Storband med Rosa Körberg. Priset på 750 kr/person är något subventionerat. Ni kommer inte bli besvikna!

Vi kan också erbjuda partner som inte är medlem att delta till fullt pris, 900 kr.!

Det finns ett fåtal platser kvar så det finns fortfarande möjlighet att delta. Anmäl dig till Anita Asplund, tel. 073-042 53 70 eller mail till spfholmfast@gmail.com senast på fredag 3 oktober.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 724 ordinarie och 87 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 53 nya ordinarie medlemmar och nu hälsar vi följande nya välkomna;

- Göran Haglund
- Eva Ternert Nordin
- Lars Göran Jansson
- Lesley Green Eklind
- Helen Johnsson

Månadens boktips – ”Komedi i moll” av Hans Keilson

Hans Keilson var en judisk författare, poet och psykoanalytiker, född 1909 i Bad Freienwalde, Tyskland. 1936 flydde han tillsammans med sin blivande hustru till Nederländerna, där han engagerade sig i motståndsrörelsen. Komedi i moll, först publicerad 1947 i Amsterdam, är till stor del baserad på Keilsons egna upplevelser under andra världskriget då han tvingades hålla sig gömd hos ett par i Delft.



Komedin översattes till engelska först 2010 och gavs ut i USA, där den blev en litterär sensation och hyllades som ett mästerverk. Hans Keilson hade då fyllt 100 år.

Handlingen utspelar sig under den tyska ockupationen av Nederländerna och beskriver hur det unga paret Wim och Mari lever under press, de har en judisk man gömd i sitt hem. Problem uppstår när mannen insjuknar i lunginflammation och dör. De måste göra sig kvitt kroppen utan att bli upptäckta. I ett av världshistoriens mörkaste skeden utspelas en bisarr komedi som hotar att förvandlas till en tragedi. Av vänner eller grannar känner få till deras hemlighet, läkaren är en av dem. Tillsammans lyckas Wim och doktorn med så stor värdighet de kan uppbringa, få den döde ur sängen. De sveper in honom i en filt och bär honom ner för trappan, ut ur huset och in i parken mittemot. Wim går igenom rutinerna som varje kväll: låsa ytterdörren, förrådsdörren, bakdörren, kontrollera gaskranen i köket, hugga ved i källaren till nästa morgon.

Det är en lågmäld berättelse, oavbrutet fängslande, skräckens dagliga monotoni, monotonins dagliga skräck.

Boken gavs ut på svenska 2016, finns i pocket. Av författaren finns också ”Vedersakarens död” i svensk översättning.

Månadens vintips – La Desirée Chardonnay - Nr. 6321, 115 kr.

La Désirée Chardonnay kommer från hjärtat av Loiredalen i Frankrike, inom den prestigefyllda IGP Val de Loire-klassificeringen. Vinet är tillverkat uteslutande av noggrant utvalda Chardonnay-druvor, vilket ger en ren och tydlig druvkaraktär.

Vinet presenterar en vacker ljusgul färg. Doften är ungdomlig och intensivt fruktig med tydliga inslag av gröna äpplen, vita blommor, päron, bivax och en frisk touch av grapefrukt. Perfekt att njuta av vid 8-10°C, gärna ihop med vegetariska rätter eller fisk- och skaldjursmåltider som grillad lax med citronsås eller en vegetarisk risotto med sparris.



Frankrike Loiredal, IGP Val de Loire, 12%, Systembolaget 6321, 115 kr

Månadens lunchutflykt går till Bommersvik tisdagen den 21 oktober



Den 24 september var det 27 seniorer som besökte **Det Arroganta Svinet** i Jordbro En annorlunda och spännande lunch i en speciell miljö. Inte enkelt att förstå menyn men det grillades i stora vedeldade ugnar i ett garage.

I oktober byter vi från onsdag till tisdag för att inte ”krocka” med Seniordagen i Stadshuset. Tisdagen den 21 oktober åker vi till en helt annorlunda men för de flesta ett bekant

utflyktsmål, nämligen **Bommersvik**. Som alla säkert vet serverar de mycket god mat i en härlig miljö.

Vi samlas som vanligt kl. 13.00 men kom gärna i god tid då det är ett populärt för lunch.

Anmäl dig senast den 18 oktober till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt larsson440@hotmail.com, eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com. De som ska ha skjuts samlas vid Centralens parkering redan kl. 12.15 för att komma i god tid.

Nästa månadsmöte är den 8 oktober kl. 13.00 i Allhuset



Holmfastkören inleder med tre sånger och sedan hälsar vi Mats Olsson från Kairos Future välkommen. Mats kommer att berätta om sin verksamhet under temat "Att vara senior på 2020-talet".

Mats Olsson är författare till Seniorboken. Med en medicinsk grundutbildning kompletterad med utbildning inom IT har yrkeskarriären gjorts inom hälsosektorn. Chefsbefattningar i läkemedelsbranschen följdes av jobbet som framtidsstrateg hos Kairos Future där projekten har handlat om morgondagens hälso-, vård- och omsorgssektor.

Kairos Future är ett internationellt konsult- och analysföretag som hjälper företag att förstå och forma sin framtid. Genom trend- och omvärldsanalys omsätts de stora sammanhangen till konkret handling.

Därutöver blir det mycket information, bl.a.

- Information om aktiviteter
- 50-års Jubileum
- Vad erbjuder SPF Seniorerna Holmfast dig? Utveckling av Aktiv 65+

Vi närmar oss Jubileumsfesten den 18 oktober och istället för smörgås serveras tårta till kaffet..Givetvis blir lotterier.

Anmälan gör du som vanligt senast söndagen innan till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Kostnaden är 60 kr

Samlingspunkt på tisdagar



Varje tisdag kl. 15.00 kan de som önskar träffas på Ritz för "Seniorernas After Work" och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 serverar Ritz kallskuret antipasti

Libanesisk buffé med underhållning

Tisdagen den 4 november kl. 15.00 erbjuder Ritz den populära libanesiska buffén till Holmfasts medlemmar. Antalet platser är denna gång något begränsat så du måste anmäla dig senast den 28 oktober. I mån av plats kan närstående få delta. Priset är inte fastställt men det blir garanterat "överkomligt"! Anmäl dig till Mona Spångmyr, monspa47@gmail.com. 070-999 47 94.

"Kom till Berget och fika" på fredag den 24 oktober kl. 11.00!



Lindbloms café, Torekällberget

Nu är det dags igen för Trivselkommitténs fika, en uppföljning av vårens uppskattade "fikamöte". Vi samlas på Lindbloms café på Torekällberget kl. 11.00 för att "fika" tillsammans. Vi har ett tema varje gång och nu är det "Vi minns 1973". Tänk efter vad du minns från det året och berätta för oss. Ta upp händelser och musik från aktuellt år.

Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma. Det finns fler fastställda fredagar och nästa är den 28 november. Temat är då år 1980

Nu har Holmfastgolfen haft säsongens sista tävling och avslutningsfest



Sista tävlingen för säsongen och det regnade och regnade dagarna innan. Speldagen var vädret på vår sida - ja nästan.

De som gick i de sista bollarna fick utstå en rejäl regnskur på ett hål.

Nåväl, 52 spelare, 14 bollar. Ett positivt och glatt gäng. Banan var blöt på sina ställen och det blev säkert några slag extra.

Vi spelade slaggolf och vinnare i damklassen blev Birgitta Prim på 69 slag netto och i herrklassen vann Bengt Johansson 69 slag netto. Kjell Lundgren hade också 69 slag men lite högre handicap.

Närmast hål kom Marikka Thuresson på 170 cm och Leif Karlsson på 198 cm.

I lagspelet blev det storslam för laget bestående av Siv Frögren, Håkan Svahn, Charlie Södergren och Marikka Thuresson, 10 poäng före lag 2.

Resultat damer:

1. Birgitta Prim, 69 slag
2. Siv Frögren, 71 slag
3. Marikka Thuresson, 72 slag



Herrar:

1. Bengt Johansson, 69 slag (scr)
2. Kjell Lundgren, 69
3. L-O Eriksson, 71 slag



Men vilken dam och herre blev HOLMFASTÄSTARE?

Avslutning med middag och prisutdelning

Det kom 45 personer till Holmfastgolfens avslutning med middag och inte minst prisutdelning för de flesta av säsongens tävlingar. Vi började med lite mingel och minst ett glas bubbel. Sedan var det dags för middag där det serverades medelhavsbuffé. Stämningen steg snabbt med lite vätska i glasen. Under middagen delas det ut priser för tävlingarna på Vidbynäs, Strängnäs, Åda och Kallfors.

Alla väntade med spänning vilken dam och herre som skulle koras till årets Holmfastmästare.



Stort grattis säger vi till Eva Mårtensson och L-G Berglund som knep titlarna.

Arbetsgruppen tackar alla trevliga deltagare under årets tävlingar. Det blev nytt rekord i antalet deltagare och vi tar gärna emot fler!

Tack för denna säsong önskar
Arbetsgruppen

Ny aktivitet - English Conversation

Nu är *English Conversation* igång och leds av Mike Wiles, Han driver samma kurs både hos SPF Seniorerna i Strängnäs och i Nykvarn.

"Vi kommer att prata om "Pets" (husdjur) och sedan "House and Home". Vi är en liten grupp som har lätt att prata - och skrattar - utan att man bryr sig om att det behöver bli helt korrekt. Man får veta i förväg vad vi kommer att prata om med olika frågeställningar så att man komma lite förberedd vad man vill säga. Varför inte prova på. Du kommer att ha kul. Jag lovar!" Eller?

Mike"

Vi träffas på tisdagar mellan 14.00 – 16.00 i Allhuset t.o.m. den 18 november.

Det är bara att komma men vi tar tacksamt emot anmälningar från fler intresserade. Har du frågor kan du kontakta Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com men du kan även kontakta Mike Wiles direkt på 070-650 70 50

Seniordagen 22 oktober i Stadshuset.

Du är välkommen att besöka Seniordagen onsdagen den 22 oktober i Stadshuset mellan 10.00 – 16.00. Det är en dag med fokus på livskvalitet för dig som är senior i Södertälje. Dagen bjuder på en blandning av information, underhållning, föreläsningar och utställare där Malou von Sivers kommer att delta. Holmfast finns på plats så ta gärna med dig en bekant som får se vad vi erbjuder. Den 22 oktober är en onsdag och för att inte krocka med månads lunch har den flyttats till tisdagen den 21 oktober. Välkommen!

Programblad september 2025 – februari 2026.

Alla har nyligen fått programbladet som är en uppdatering av vår omfattande verksamhet. Så gott som alla aktiviteter är nu i full gång. Här kommer en liten summering:

- **Bowling och boule** finns nu i Bollhallen på måndagar respektive torsdagar
- **Linedance och gymnastik** träffas i Allhuset på tisdagar respektive fredagar
- **English Conversation** i Ovalen, Allhuset på tisdagar.
- **Ritz**, samling på tisdagar.
- **Akvarellmålning, Handarbete, Litteratur, Vattengymnastik, Ishockey och Holmfastkören** är andra aktiviteter. Dagar för dessa aktiviteter framgår av programbladet.

Läs programbladet ingående för mer information så finner du säker något lämplig aktivitet. Ta för vana att löpande titta i SPF appen och Holmfastbladet för att hålla dig uppdaterad.

Julmarknadsresan 1-5 december till Lüneburg i Tyskland är inställd.

För att genomföra resan krävdes ett visst antal deltagare. Tyvärr har vi för få anmälningar så resan måste därför ställas in. Vi hoppas på större anslutning vid nästa rese erbjudande.

Holmfasthockeyn – boka SSK biljetter!

Premiären avklarad!

Vilken härlig inramning det blev, med över 5500 på läktaren, så det var verkligen en härlig premiär.

Hyllningen av

Dahla och det fantastiska tifot innan matchen var magnifikt. Smolket i bägaren var väl den tråkiga förlusten (1–4) mot Karlskoga, som gjorde det bra. Sedan två matcher med den härliga vändningen (1–3 till 5–4) mot Troja hemma och förlusten (återigen 1–4) mot Björklöven borta sved ju lite, trots bra spel i 2 perioder.

Kommande matcher under v 40 är vår kvartsfinalmotståndare Kalmar HC på måndagen, och Västerås IK på onsdagen. Båda matcherna startar 19.00. Det är två lag vi ska slå och därmed ha bakom oss i tabellen. Efter det kommer en rad bortamatcher mot i tur och ordning Oskarshamn, Östersund, MoDo och Vimmerby. 8–9 poäng där och det är bra. Efter dessa matcher blir det varannan hemmamatch. Där har vi två fredagsmatcher. Varav den andra är Gnaget (AIK). Jag återkommer med separat mejl inför alla dessa matcher.

Om du vill ha ett spelschema med alla SSK:s hemmamatcher eller har andra frågor, mejla mig gärna på holmfasthockeyn@gmail.com.

Du kan redan nu boka biljetter genom holmfasthockeyn@gmail.com, och de närmaste matcherna i Scaniarinken är

- 17 oktober, fredag, Almtuna
- 24 oktober, fredag, AIK
- 08 november, lördag, MoDo

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



SSK is best, may the best team win!