

SPF Seniorerna Holmfast firar 50 år – vilken fest!



Lördagen den 18 oktober firade vi våra 50 år med en hejdundrande fest! Vackert dukade bord, god mat, god dryck, härlig underhållning. Vad mer kan man begära. Jo, en publik i feststämning, och det hade vi! Dansgolvet användes flitigt av våra dansanta seniorer. New Generation stod för underhållningen förstärkt med Rosa Körberg. När bandet spelade "Ooa



hela natten", som en gång lanserades av Rosa Körberg med bandet Attack, då kokade dansgolvet. Härligt med en orkester i vår ålder som vet vad vi vill dansa till. Festligheterna inleddes med ett glas bubbel och mingel och redan där var stämningen hög hos 138 förväntansfulla gäster. Efter minglet



flyttade vi till matsalen där en trerätters middag väntade. Under middagen gjordes en paus då New Generation och Rosa Körberg underhöll oss. Efter middagen blev det klackarna i taket och goda drinkar.

Vi hade en inbjuden gäst från Distriktets styrelse, Monia Sturén, som höll ett trevligt tal till oss. Även vår hedersmedlem Ulla-Britt Jansson hedrade oss med sin närvaro.

Tack till er alla som kom och gjorde vårt firande så lyckat! Det gör vi om!

Festkommittén
(Anita Asplund, Brittmarie Urve, Karin Johnson, Mona Spångmys, Lars Thuresson)



Ordföranden har ordet

50 års jubileum i vår härliga förening

Vad passar bättre än nostalgi! Vad hände 1975?

Jo,

Glada seniorer, tokar från Tälje

Hade allt klart när de skulle välje

Ett enkelt val, SPF Seniorerna Holmfast

**Ett gäng gubbar och gummor som nu fyller 50
bast**

Låt se vad vårt gäng på sikt vill förtälje

Ebon Eriksson

Ordförande, SPF Seniorerna Holmfast



Månadens boktips – ”Klara och solen” av Kazuo Ishiguro

Kazuo Ishiguro är en brittisk författare med japanskt ursprung, född i Nagasaki 1954. Tilldelades Nobelpriset i litteratur 2017 och The Booker Prize 1989 för romanen

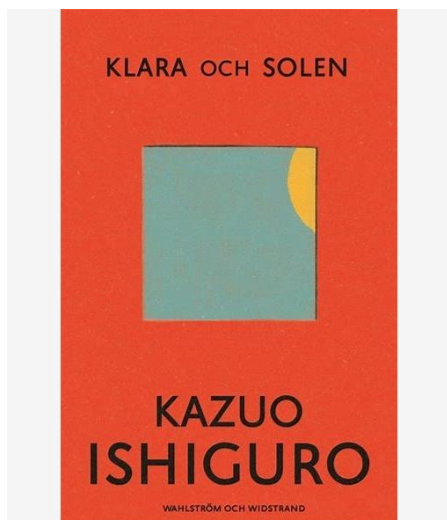
Återstoden av dagen, vilken också filmades med Anthony Hopkins och Emma Thompson i huvudrollerna. Filmen nominerades till 8 Oscars 1992.

I en butik som saluför AV, Artificiella Vänner, väntar Klara som är en robot eller en AV med mänskliga egenskaper, i ett skyltfönster på att någon ska välja just henne som vän till sin tonåring. Till största delen är det förmögna familjer som på detta sätt kan köpa en god och lämplig vän till sin tonåring. Det låter som Science Fiction men är snarare en vacker saga, en framtidsskildring snubblande nära vår egen tid med den hisnande utvecklingen av genteknik och Artificiell Intelligens.

Josie är en ung flicka som blivit sjuk av de genbehandlingar hon fått gå igenom i syfte att ge henne livskraft och lycka. Solen spelar en viktig roll i berättelsen, den dyrkas som en välvillig Gud, en vital livskälla och helande kraft.

Klara är programmerad för att känna medlidande och för att bli en trofast vän. Hon ser omgivningen från sitt skyltfönster, hon har god iakttagelseförmåga och lär sig att uppfatta världen på sitt eget sätt. Josies mor väljer Klara som vän åt den sjuka flickan och allt blir förändrat. Klara anpassar sig till sitt nya liv och utvecklar en stark tillgivenhet för Josie men hon känner sig ensam. Mycket förblir dunkelt, men vi känner ändå hopp.

En film baserad på Klara och solen får premiär 2025.



Månadens vintips – Amicale Rosso Veneto, Italien – Nr 74756, 99 kr

Amicale ett fruktigt och smakrikt rött vin från Venetian i nordöstra Italien.

Färgen är mörkröd. Doften och smaken är fruktig, något utvecklad doft med fatkaraktär, inslag av mörka körsbär, katrinplommon, russin, vanilj, choklad och viol. Vinet är delvis gjort på torkade druvor vilket ger det en smakrik och komplex profil. Amicale årgång 2020 har fått flera utmärkelser, bland andra dubbelt guld i Gilbert & Gaillard, ett pris som bekräftar vinets höga kvalitet och komplexitet, och Guld i Berliner Wein Trophy

Serveras vid 16-18 grader till rätter lamm eller nötkött.

T.ex. oxfilé eller entrecote med smakrika tillbehör, lagrade ostar eller en smakrik persisk lammgryta.

Druvor: Corvina, Rondinella och Molinara

Årgång: 2020

Alkohol: 14 %

Sockerhalt: 1,1 g/100ml

Systembolaget: 74756, Pris: 99 kr, Box 299 kr



Hallwylska Museet – guidad visning den 13 november



Följ med på en guidad visning av Hallwylska Museet torsdagen den 13 november kl 11.00.

Vi träffas utanför museet som ligger på Hamngatan 4 och alla får ta sig dit på egen hand. **Kostnad 200 kr** som gäller guidning och entréavgift.

Museet är inte handikappvänligt då det inte finns hiss utan bara trappor till våningsplanen.

Anmälan senast den 7 november till Karin Johnson e-post karin.johnson@telia.com eller SMS 073 032 84 27. Avgiften betalas till SPF Holmfast plusgiro 51 30 13 – 3. Anmälan är bindande.

Välkommen önskar *Trivselkommittén!*

Månadens lunchutflykt går till Brasserie Season, Jungfrusund Ekerö den 26 november.



Sommarbild Brasserie Season, Ekerö

Den 21 oktober var det 28 seniorer som besökte populära och välkända Bommersvik som serverade en soppa följt av en paella.

Vi gör en längre lunchutflykt den 26 november då vi åker till **Brasserie Season, Jungfrusund Ekerö**. För att komma till Ekerö tar vi färjan från Slagsta och det gäller att på bästa sätt planera resan och platser i bilar. Brasserie Season ligger ca 200 m från färjeläget på Ekerö-sidan.

Vi samlas som vanligt kl. 13.00 men åk gärna i god tid då det är populärt för lunch och det kan vara kö till färjan.

Anmäl dig senast den 22 november 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. 12.00 för att komma i god tid och passa färjan.

Nästa månadsmöte är den 12 november kl. 13.00 i Allhuset



Bengt Vilhelmson underhåller oss och tillsammans löser vi ett musikkryss medan han sjunger sånger och slaggers till gitarr.

Kl. 15.00 kommer **Josef Aslan från Lunatandläkarna** och berättar om den nya tandvårdslagen som träder i kraft från 1 januari 2026.

Därutöver blir det mycket information, bl.a.

- Information om aktiviteter
- Presentation av den nya programgruppen
- Nya medlemmar. Vad erbjuder SPF Seniorena Holmfast?

Lotterier, kaffe och smörgås finns givetvis. 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 "Seniorens After Work" och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 serverar Ritz kallskuret antipasti

Libanesisk buffé med underhållning
Tisdagen den 4 november kl. 15.00 serverar Ritz den populära libanesiska buffén till Holmfasts medlemmar. Antalet platser är begränsat så du måste kontakta Mona Spångmyr om det finns plats, monspa47@gmail.com. 070-999 47 94.

Gammeldags julmarknad i Nora med julbord, lördag den 6 december



I mörkaste advent gäller det att ta tillvara på alla tillfällen att lysa upp dagen och i Nora är det dags för den traditionella julmarknaden. Den gamla trästaden fylls med människor från när och fjärran och på gator, torg och innergårdar står marknadsstånden fyllda med allt som kan behövas.

Där Närkeslätten ger vika för Bergslagen och där åkermark övergår till berglandskap ligger småstadsidyllen Nora, som 1993 fick Europa Nostramedaljen för god byggnads- och kulturminnesvård. Med sin gamla, genuina bebyggelse från 1700- och 1800 talet, sina kullerstengator och sina gårdar som minner om gången tid är hela staden en unik kulturmiljö, som gjord att ha en gammaldags julmarknad i! Vi är framme under förmiddagen och har sedan några timmar på oss att utforska marknaden på egen hand. Ta en tur med häst och vagn, ta en fika på någon av kaffeserveringarna eller bara strosa runt i folkvimlet och hitta den rätta julstämningen. På stadens innergårdar väntar hantverkarna och här finns alla möjligheter att hitta den perfekta julklappen.

Julbord i Svampen

Vi lämnar Nora kl 14.15 och kör till Örebro, där ett mindre men traditionellt julbord väntar i Svampen, det 58 meter höga vattentornet med utsikt över staden, och självklart avslutas det hela med diverse sötsaker! Vi tar för oss av allehanda godsaker och njuter i lugn och ro innan vi fortsätter hemresan.

Avresa från torget Södertälje, kl. 8.00 och vi är tillbaka ca kl. 19.00. Pris/person är 995 kr

Anmälan till Lena Arenbjörk senast 5 november, mail till l.arenbjork@gmail.com eller telefon 070 694 01 15

Presentation av ny programgrupp för våra månadsmöten

Efter att varit ansvarig för programgruppen under sju år har Karin Aaltonen valt att lämna den för oss alla viktiga funktionen, att se till att våra månadsmöten haft ett brett utbud av underhållare och gästföreläsare. Vi får tacka Karin vid lämpligt tillfälle för hennes insats. Nu är vi glada att kunna presentera två efterträdare som tar över programgruppen och lägga program på månadsmöten nästa år..

De nya är Gunvor Sandberg Börjesson och Yvonne Sedin-Blank och nedan följer en kort presentation av båda. Programgruppen har tidigare bestått av tre personer så det finns plats för en till. Varför inte en yngre seniorkille



Hej!

Yvonne heter jag, 65 år och nybliven senior. Har jobbat som förvaltnings-ekonom i mer än 40 år och har suttit i styrelser för bostadsrättsföreningar. Jag har också varit fackligt engagerad. Tycker föreningsliv är viktigt och har därför

gått med i SPF.

Jag är gift med "Holmfasthockeykillen" Kjell.

Hej,

Jag heter Gunvor och har varit senior i ca 10 år. Under mitt yrkesliv har jag i ca 30 år bl.a. jobbat som kyrkokamrer. I 24 år har jag varit kassör i en bostadsrättsförening. Jag ser fram emot uppdraget som en del av programgruppen.



De tar gärna emot tips och nås på:

Gunvor Sandberg Börjesson, tel. 070-2304484,

alt. gunvor.borjesson@icloud.com

Yvonne Sedin-Blank, tel. 070-612755544, alt.

sedinblank.yvonne@gmail.com

”Kom till Berget och fika” på fredag den 28 november kl. 11.00.



Vi samlas som vanligt på Lindbloms café på Torekällberget kl. 11.00 för att ”fika” och ha trevligt tillsammans. Temat denna gång är ”Vi minns 1980”. Vad minns du från det året, berätta för oss. Ta upp händelser och musik från aktuellt år. Ingen anmälan behövs, det är bara att komma

Följ med till Vikingarnas värld den 11 december



Vilka var egentligen vikingarna? Stämmer populärkulturens bild av de skäggiga männen som plundrade och erövrade i Europa? The Viking Museum i Stockholm är ett upplevelse

museum för alla åldrar, där myt möter sanning. Här får du inte bara lära dig om vikingatidens djärva sjöfarare och plundringståg, utan även om kvinnorna, barnen och männen hemma på gårdarna.

Vi får en guddad tur och vi äter lunch på the Viking Museum. Vi åker även en åktur inne i museets åkvagn där vi får följa en man, Harald, och hans fotspår på hans vikingafärd genom 900-talets Europa. En berättelse om familj, mod, sorg och kärlek. Inträde, guidning och lunch kostar 325 kr. Vi reser med pendeltåg 09.21, sedan spårvagn till Djurgården. Anmälan senast 5 dec. till Mats Ingemansson, SMS till 070-624 15 08 eller matsingemansson@gmail.com

Vad händer i KPR och i SPF-distriktet?

KPR, Kommunala Pensionärsrådet, är vårt remissorgan från pensionärsorganisationerna inför beslut som blir aktuella i kommunens styrelser och nämnder. Rådet består av en ordinarie och en ersättare från var och en av samtliga pensionärsföreningar i Södertälje från SPF Seniorerna, PRO och SKPF och dessutom sju politiker utsedda av kommunfullmäktige. Holmfast har Ebon Eriksson i KPR:s arbetsutskott. För att effektivisera arbetet är samtliga deltagare indelade i någon av de fyra arbetsgrupperna, hemtjänst, boende, kultur och samhällsförändringar. I den sista gruppen ingår vi två som representerar Holmfast, Bengt Johansson, och Solveig Nurmimäki. Vår grupp består också av två politiker Nils Karlsson Lundbäck (MP) och Noel Munigala (M). Under 2024 deltog gruppen med synpunkter på samrådshandlingen för Slussholmen och svarade sedan under oktober på detaljplaneförslaget. Detaljplanen antas sedan slutligen av Kommunfullmäktige. Övriga arbetsgrupper har bland annat lämnat förslag på nytt taxesystem för hemtjänsten. Till skillnad mot flera kommuner i landet är KPR organiserat under Kommunstyrelsen vilket ger större möjligheter att lämna synpunkter på fler ärenden än bara äldre frågor. Aktuellt nu är Handling för Bostadsförsörjning för kommande decennier som finns tillgängligt på kommunens hemsida. Tidplan för samråd 13 oktober – 16 december.

Från distriktets ordförandekonferens 16-17 september. Mål och strategier 2026 - 2029

- En stark och inkluderande organisation
- Motverka ålderism, ofrivillig ensamhet och digitalt utanförskap
- Seniorers inflytande i samhället.
- Tillväxt och medlemsutveckling.
- Synlighet och kommunikation
- Erbjuder gemenskap i en tid där den ofrivilliga ensamheten är stor.
- Påverka politiken när det gäller pensioner, vård, omsorg och boende.
- Ge kraft åt seniorlivet genom aktiviteter, bildning och engagemang.
- Locka nya medlemmar och få dem att engagera sig

Valberedningen informerar

Hej alla medlemmar i SPF Seniorer Holmfast!

Nu har valberedningen påbörjat sitt arbete inför årsmötet den 11 februari 2026. Vi söker intresserade till styrelsearbetet. Vet du någon som skulle vilja vara med och forma föreningens framtid. Kanske känner du dig själv manad?

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

Vänligen

Anica Söderström
anicasod@gmail.com

Örjan Urve
urve2@gmail.com

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 729 ordinarie och 88 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 63 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi oktober månads nya medlemmar välkomna;

- Olle Olsson
- Solveig och Nils Blom
- Peter Lundberg
- Ingrid Andersson
- Monica Källqvist
- Marianne Bahlenberg
- Carola Edvaldsdotter
- Björn Ljungberg
- Britt-Marie Eriksson

Ny riktad enkät

För tre år sedan genomförde vi en omfattande enkät för hela verksamheten. Det har hänt en del under dessa år som vi vill få bättre grepp om. Vem hade då hört talas om begreppet "Digitalisering" som får en allt större roll. Detta medför att det sätt vi sprider vår information förändras som t.ex. med SPF-appen. Den enkät vi kommer att genomföra täcker dessa områden och är uppdelad på följande sätt.

- Frågor riktade enbart till de som har SPF-appen installerad
- Frågor enbart riktade till de som inte har SPF-appen.
- Frågor var medlemmarna läser och hämtar information

Vi hoppas på stort deltagande då detta är viktigt och får en större och viktigare roll i framtiden.

Holmfasthockeyn – boka SSK biljetter!

Kräftgång!

SSK har ju som de flesta vet inte gått så bra på sistone.

Dom hade 4 raka torsk innan den sköna segern med 3–1 mot AIK i fredags.



Nästa hemmamatch är på lördag den 8:e november mot MoDo. Det blir en svår nöt att knäcka. Förhoppningsvis fick dom kanske en nytändning av AIK matchen. Därefter är det match i Templet mot Nybro på onsdagen (12:e) och AIK igen på lördagen (15:e). Observera att starttiden är kl 18 mot AIK.

I år fyller Holmfast 50 år och SSKs hockey 100 år och det måste firas. Holmfast kommer förhoppningsvis att synas på Jumbotronen och hyllas under matchen mot Troja Ljungby fredagen den 5 december.

SSK har gett oss två prisvärda förslag:

Alt 1. Sky Lounge, ovanför Sektion C med den bästa restaurangen och perfekt utsikt. För 525 kr får du biljett, buffé, kaffe, glass. Dryck tillkommer. Bubbel för 75 kr/glas

Alt. 2. Rinkside på långsidan. För 400 kr får du biljett samt pizza. Dryck tillkommer.

Alla har fått mail från mig och jag behöver svar under nästa vilket alternativ du väljer. Hoppas många "nappar" för det blir jättekul! Svara till holmfasthockeyn@gmail.com.

Om du vill boka matcher, mat hos Calle Aber eller har andra frågor, mejla mig gärna på holmfasthockeyn@gmail.com. Du kan även bjuda in andra "seniorer", närstående eller bekanta, Ange alltid antal biljetter och eventuell mat hos Calle Aber

Matcherna i november är följande:

8 nov. MoDo, lördag
12 nov. Nybro, onsdag
15 nov. AIK, lördag
21 nov. Almtuna, fredag
28 nov. Vimmerby, fredag

Holmfasthockeyn
gm Kjell Sedin

Inbjudan den 6 november till potentiellt nya medlemmar

Under den senaste tiden har vi delat och lagt ut informationsblad under temat "Vad erbjuder SPF Seniorerna Holmfäst dig?". Det är ett led i Trivselkommitténs projekt Aktiv 65+, att få fler nyblivna seniorer, men givetvis även andra, att bli medlemmar i vår förening.

Informationen är samtidigt en Inbjudan att komma till Allhuset torsdagen den 6 november kl. 15.00 där vi bjuder på kaffe med bröd. Trivselkommittén informerar vad Holmfäst erbjuder och svarar på frågor. Har du närstående eller bekanta som kan vara intresserade är de välkomna. OBS! Ingen föranmälan behövs.

PUB kväll i Träffen Allhuset torsdagen den 4 december.



Efter 50-årsfesten är det dags för en PUB-kväll i Träffen, Allhuset där vi umgås och har trevligt tillsammans. Där serverar Trivselkommittén givetvis goda drycker, och något att äta. Dessutom blir det olika aktiviteter och vi kommer att köra lite musik- och årtalsquiz. .



Dörrarna öppnar kl. 15.00 och allt som serveras är som vanligt till förmånliga priser. För att ha koll på att vi har mat och dryck till

alla är vi tacksamma om du skickar ett mail till Mats Ingemansson, matsingemansson@gmail.com och meddelar att du kommer. Ta gärna med en kompis eller vän som är eller kan bli intresserad av SPF Seniorerna Holmfäst. Kanske en ny medlem!?



Informationsträff för nya medlemmar den 20 november.

Det är glädjande att vi i år fått så många nya medlemmar och den 20 november kl. 14.00 – 16.00 hälsar vi de senaste nya medlemmarna välkomna till en informationsträff i Allhuset. Styrelse och valberedning presenterar sig och informerar om verksamheten och lika viktigt - de nya medlemmarna kan och får ställa frågor. Förhoppningsvis kan det finnas roller där nya medlemmar kan ta en aktiv roll i föreningens verksamhet.

Givetvis serveras det kaffe med bröd. Separata inbjudningar sänds direkt till de nya medlemmarna som berörs av denna informationsträff.

GYNNA GÄRNA VÅRA SPONSORER här är några - fler kommer nästa gång





Blomsteraffären i Pershagen
Nyköpingsvägen 75, 151 39 Södertälje, Tel. 08-550 310 70
Öppet: Mån – Fre 10:00 – 18:00 Lör 10:00-14:00

Interflora  Välkomna!

Vad hjälper ett testamente som ingen hittar?



Södertälje Begravningsbyrå
Jovisgatan 6, Södertälje
08-550 303 37
sodertaljebegravningsbyra.se