

Ordföranden har ordet!

"Vi hänger mé, Vi hänger mé, av någon anledning så gör vi faktiskt dé"

Ja vi hänger mé för på årsmötet valdes styrelsen om förutom Rose-Marie Svahn som valt att sluta i styrelsen men ersattes av Brittmarie Urve. De flesta av våra funktionärer hänger också mé. Några av funktionärerna har slutat på egen begäran men ersatts av nya förmågor. Vi har nu 39 funktionärer, 2 valberedare och 2 revisorer, 1 revisors suppleant samt 8 personer i styrelsen. Som ni ser är vi många som hänger mé, men trots det behövs flera som vill engagera sig. Ta chansen och häng på det finns något för Dig också. Ju fler vi är ju mindre jobb kan det bli för var och en av oss.

Ja även SSK hänger ju mé och vi hoppas det går bra för vårt lag fortsättningsvis. I veckan som gått var jag på båda SSKs matcher. Tyvärr blev det förlust bägge gångerna men igår vände det igen med vinst mot Almtuna.

Styrelsen hade styrelse och arbetsmöte måndagen 24 februari. En härlig och konstruktiv dag. KPR (kommunala pensionärsrådet) hade möte i onsdags 26 februari. Där lyfte vi frågan om borttagande av parkeringsautomaterna i stan. Vi får återkomma till er senare med mer information om detta. I programhäftet kan ni se vilka som representerar Holmfast i KPR. Vi hänger mé och gör vårt bästa i KPR.

Nästa månadsmöte är den 12 mars kl 13.00. Du kommer väl? Glöm inte att anmäla dig och väldigt viktigt att du meddelar oss om du sen får förhinder att delta.

Till sist: *Häng mé på allt roligt vi gör i vår förening*

Ebon Eriksson
Ordförande, SPF Holmfast

Jubileumsår för SPF Holmfast!



Programhäftet 2025

Programhäftet för innevarande år har nyligen sänts ut och har förhoppningsvis nått er. Där framgår att vårt programutbud och aktiviteter är omfattande.

Vi har fått tre nya sponsorer och deras annonser återfinns i Programhäftet. Stort tack till våra sponsorer för deras stöttning och vi uppmanar våra medlemmar att använda dem vid behov..

- Weda Blomman AB, Interflora, i Pershagen ersätter Görans Blommor..
- Modehuset Garanti-Päls AB, är välkänt bland våra kvinnliga medlemmar.
- Begravningskonsulterna, Bondegatan 4

Jubileumsfest i oktober!

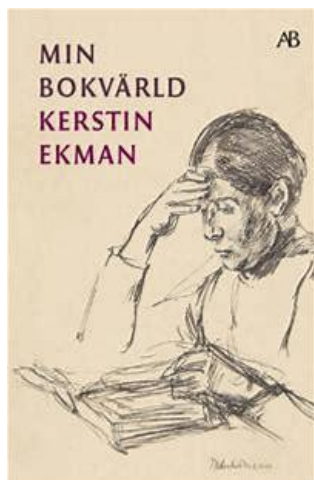
Planeringen är i full gång och det kommer att bli en riktig "baluns" ni sent kommer att glömma! Arbetsgruppen tror på stort deltagande och lokalfrågan är löst inom kort.

Sedan blir det "klackarna i taket" Musiken är anpassad efter den dansanta seniorpubliken och underhållningen är inte fy skam! Vi vill hålla er på "halster" och avslöjar inte några detaljer!

Nu det viktigaste! Boka redan nu upp lördagen den 18 oktober!!

Månadens boktips – Min bokvärld av Kerstin Ekman

Detta är en skattkammare!



Kerstin Ekman tar oss med på en litterär resa om författarskap som betytt något i hennes långa och rika författarliv. Boken bjuder på en rad fängslande essäer, från Odysseus halsbrytande äventyr via Tjechov och Tolstoj till Selma Lagerlöf, Hjalmar Bergman, Olle Hed-

berg och många fler. Däremellan betraktelser om det mödosamma och lustfyllda arbetet med att skriva och läsa böcker, allt lärorikt och inspirerande. "Litteraturen vidgar horisonten och gör världen begriplig", citat från Thomas Mann.

Boken är lättläst och rolig och dessutom rikt illustrerad.

Visst, vi har läst och glömt. Läs, och läs om, du hittar många av böckerna i din egen bokhylla. "Varje omläsning öppnar nya rum i berättelserna och öppnar i bästa fall nya rum inom oss själva" skriver Kerstin Ekman.

Kerstin Ekman är född 1933 och är en av Sveriges mest lästa och uppskattade författare. Hon har varit ledamot av Svenska Akademien och Samfundet de Nio och belönats med en rad litterära priser.

Tidigare romaner av Kerstin Ekman: Vallmstasviten (Häxringarna, Springkällan, Änglahuset och En stad av ljus), Vargskinnet (trilogi), Händelser vid vatten, Herrarna i skogen, Se blomman, Löpa varg

Vinprovningen i Träffen, 14 februari!

Den andra vinprovningen blev snabbt fullbokat. Vi provade fyra italienska viner, från Piemonte i norr till Sicilien i syd. Vår sommelier Frida Brunnström gav mycket värdefull information om vinerna och Italiens vindistrikt. De viner som provades var:

- Barbera d'Ásti La mLippa, La Giona
- No name, Borogno
- Tre, Brancaia
- Terazze dell'Étna, Caruru

Välkommen till nästa vinprovning den 9 maj!

Månadens vintips - Xavier Vignon Côtes-du-Rhône

Trivselkommittén har tagit fram ett prisvärt vin som de rekommenderar.

Xavier Vignon Côtes-du-Rhône Grenache Vieilles Vignes Organic har en inbjudande doft som för tankarna till skogshallon, mörka bär peppar, och torkade örter. Smaken är mjuk, fruktig och kryddig i en härlig symbios. Det finns nyanser av hallon, björnbär, färska örter svart te och lavendel.



Ett fruktigt och trevligt vin som klarar sig utmärkt på egen hand, men har också en mycket god samvaro tillsammans medelkraftiga och lite kraftigare rätter på kött, fågel eller grönsaker. Varför inte servera en lammytterfilé med gräddstuvad svartrot och rödvinssås som fått en liten touch av hallonvinäger. Artnr 2151, 125 kr

Besöket på Stadshuset den 13 februari

Den 13 februari var det 25 medlemmar som besökte Stadshuset som fick en engagerad och uppskattad visning.

Sista timmen hade vi en sittning och information samt en längre frågestund med kommunalrådet Boel Godner och äldreomsorgsnämndens ordförande Pia Sjöstrand.

De som var där tyckte det var ett bra och uppskattat besök. Då detta var fullbokat har Trivselkommittén kommit överens om ett nytt besök som blir den 13 maj kl. 10.00. Notera det och vi återkommer när det är dags att anmäla sig.

Den 12 februari var det årsmöte.



Nya styrelsen. Från vänster Inger Styrhagen, Ebon Eriksson, Lars Thuresson, Anita Asplund, Björn Jelvegård, Ewa Ahlzén, Lena Arenbjörk och Brittmarie Urve.

Det var ca 110 medlemmar som infann sig till Årsmötet som började kl. 13:00. Det inleddes med att Ebon Eriksson sjöng "Gässen flytta" av Dan Andersson, till minne av de som lämnat oss under året. Därefter sjöng Holmfastkören ett potpurri med många välkända sånger.

Årsmötet med Bengt Johansson som ordförande, avhandlades enligt förelagd dagordning och Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för förvaltningen av föreningens verksamhet och ekonomi under verksamhetsåret samt budget för kommande verksamhetsår. Fullständiga handlingar återfinns på hemsidan. Årsmötet avslutades med kaffe och nybakade semlor.

Månadens lunchutflykt den 26 mars går till Café Rosenhill i Grödinge

Den 26 februari hade vi en "favorit i repris" när



28 medlemmar besökte Gripsholms vårdshus och serverades mat som fick mycket beröm. Nästa lunchutflykt, onsdagen den 26 mars, går till Café Rosenhill, ett populärt matställe i Grödinge på vägen mot Skansundet. Den här gången måste man beställa mat i samband med

anmälan och detta måste göras senast den 20 mars. Varje rätt kostar 115 kr.

Till varje maträtt serveras en mindre grönsallad och du kan välja på följande:

- Lasagne
- Köttbullar, kokt potatis med gräddsås och lingon
- Laxpudding med skirat smör (glutenfri)

Anmälan senast den 20 mars gör du som vanligt till Anders Larsson, 070-759 72 40 alt.

larsson440@gmail.com, eller Mona Spångmyr, 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com.

Avresa sker senast kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva.

Medresande betalas 10 kr/mil vardera.

Månadsmöte den 12 mars kl. 13.00

Det här månadsmötet bjuder vi på två programpunkter.

Svenskbygderna i USA



Gun och Gunnar Eriksson inleder med att berättar om svenskbygderna i USA. En bildkavalkad från en resa i de svenska utvandrarnas fotspår från bl.a. Chicago, Bishop Hills och Minnesota.

Ca kl. 14.30 är det dags för kaffe med bröd.

Kl. 15.00 En representant från **Apoteket** informerar om läkemedel för äldre och dess hantering. Då får vi även besök av en grupp seniorer från SPF Grödinge som kommer och lyssnar och fikar med oss.

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.

Tumba Bruksmuseum den 18 mars



Välkommen till vår specialvisning av Tumba Bruksmuseum tisdagen den 18 mars kl. 12.00. Vi får en egen visning om brukets historia, handpapperstillverkning, svensk sedelhistoria samt om livet och arbetet på bruket m.m. Guidningen tar ca 1 tim och är inomhus. Anmälan gör du till Karin Johnson på mail karin.johnson@telia.com eller 0730-32 84 27 senast den 9 mars. Antalet platser är begränsat och meddela även vid anmälan om du önskar transport till Tumba. Priset är 100 kr som betalas till SPF Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3.

Fredag den 21 mars är det nytt besök på Riksdagshuset.

Vårt tidigare besök i oktober blev övertecknat och mycket uppskattat av deltagarna. Så nu får du en ny möjlighet som du inte får missa, att besöka Riksdagshuset där Kerstin Lundgren, riksdagsledamot från Södertälje tar emot oss. Hon guidar oss och berättar om det politiska arbetet i riksdagen. Mer information framgår på SPF appen och på hemsidan. Anmälan gör du till Mats Ingemansson på matsingemansson@gmail.com eller 070-624 15 08 senast den 12 mars. Antalet deltagare är begränsat så "först till kvarn" gäller.

Onsdagen den 2 april besöker vi Femörefortet i Oxelösund

Femörefortet är en kustartillerianläggning på 2500 kvm som är insprängt i berget på halvön Femöre. Det var en av de viktigaste försvarsanläggningarna i Sverige under kalla kriget. Allt är bevarat som ett museum; radaranläggning, periskop, kanoner, förläggning med mera precis som det var när försvaret

lämnade anläggningen i början av 90 talet. Vi får en guidning genom hela anläggningen samt information om hur försvaret var tänkt under det kalla kriget och hur topphemlig anläggningen var.



Guidningen börjar kl. 10.00 och kostar 150 kr.. Det tar ca 15 minuter att gå från parkeringen till fortet

Anmäl till matsingemansson@gmail.com, alt. 070-62 41 08. Vid anmälan v.g. ange mobilnummer och namn på de du anmäler, samt om du kan ta med passagerare. Ange om du inte åker bil men vill åka med någon annan. Ange om du vill hänga med på gemensam lunch i Oxelösund.

Anmälan senast den 24 mars.

Torsdagen den 3 april är det uppstartsmöte för Holmfastgolfen

Kl. 14.00 börjar mötet i Allhuset och beräknas ta ca två timmar. Vi går igenom säsongens spelprogram samt att Åke Djärf, ansvarig tävlingsledare på Kallfors, kommer att förklara regler och hur du kan dra fördel och ta hjälp av dessa. Alla intresserade av golf är välkomna, även du som inte är registrerad i Holmfastgolfen. Har du golfande seniorbekanta bjud även med dem. Vi bjuder på kaffe och bröd när du kommer.. Baren öppnar kl. 15.00 i Träffen så du kan köpa något gott att dricka till resterande information. Trivselkommittén tar sedan över PUB-kvällen och serverar sedan mat efter kl. 16.00.

Anmäl dig till golfens uppstartsmöte genom att maila till holmfastgolfen@gmail.com där du även anger om du kommer till Puben, för att äta eller ej, där det serveras förtäring och drycker till förmånliga priser. Vi vill ha din anmälan senast den 30 mars. Vid frågor kan du ringa någon av;

- Thomas Helmersson, 070-962 75 00
- Lars Thuresson, 073-985 09 82
- Rose-Marie Svahn, 076-820 32 00

Jubileums PUB i Allhuset den 3 april



Nu är det dags att öppna Jubileumsåret och det gör vi med en Pub i Träffen. Torsdagen den 3 april kl. 15.00 öppnar Trivselkommittén Puben i Träffen och ser fram emot att många medlemmar kommer för att träffas och umgås tillsammans. Det kommer att serveras typisk pubmat från kl. 16.00 och

tillhörande drycker, som vanligt till förmånliga priser.

Som framgår av detta Holmfastblad har Holmfastgolfsen sitt uppstartsmöte något tidigare samma dag i Allsalen och många ansluter till Puben efter detta möte.

Välkommen alla medlemmar!!

Du anmäler dig senast den 27 mars till Anna Helmersson, Tel. 073-350 40 45, eller anna@heltersson.se. Det går också bra att anmäla sig till holmfastgolfsen@gmail.com.

Sista serieomgången för SSK!!!



Det har väl gått helt OK för SSK men snart är det dags för slutspel

Årets sista match är onsdagen 5 mars då vi möter Vimmerby. Du bokar alltid

genom holmfasthockeyn@gmail.com,

Biljetterna kostar 100 kr mot normalt 140 kr och platserna finns på sektion H, entréplanet.

När serien är avslutad och SSK vet vilket lag man ska möta i slutspelets kvartsfinal återkommer vi med ett separat utskick då det kommer att bli andra priser och hur och när man får boka.

Efter 52 seriematcher är det nu allvaret börjar. Dags att visa "muskelnerna" och att formen är toppad!

Vinterns samlingspunkt



Även under vintern kan de som önskar, träffas på Ritz kl. 15.00 på tisdagar för "seniorens 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.

Nybörjarkurs i bridge - Allhuset

Det har framförts önskemål att Holmfast ska starta en kurs för nybörjare i bridge efter sommaren. Då det krävs ett visst antal deltagare vill vi därför redan nu gå ut med en förfrågan om det finns tillräckligt många intresserade. Preliminärt blir det femton (15) speltillfällen och kostnaden beror på antalet deltagare.

Är du intresserad eller har frågor, ber vi dig anmäla det till Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com.

Medlemskort 2025 – SPF Holmfast

De senaste åren har allt fler medlemmar efterfrågat ett digitalt medlemskort som kan visas i mobiltelefonen. Nu finns en ny funktion i medlemsystemet som gör det möjligt. Medlemskort behövs främst vid nyttjande av lokala förmånserbjudanden till SPF medlemmar. Fördelarna är många – medlemskortet är alltid

med. Här följer instruktioner för digitalt medlemskort:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till spfseniorena.se
2. Klicka på "Meny" och därefter "Mina sidor"
3. Logga in med ditt personnummer och lösenord. Spara gärna dessa uppgifter så behöver du inte logga in nästa gång du vill visa kortet
4. Ditt medlemskort visas nu längst upp på sida med namn, medlemsnummer och förening.

De som vill ha ett medlemskort att ha i handen kan även få det.

Kontakta Ewa Ahlzén på 070-373 52 32 eller spfholmfast@gmail.com om du behöver hjälp.

Sist men inte minst Mamma Mia the Party!!

Det var 16 medlemmar som åkte till Tyrol för att uppleva Mamma Mia the Party i mysig grekisk miljö. Alla var supernöjda, fantastiska artister, sång, dans och en utsökt 4-rätts grekisk middag.

Passa på att utnyttja de trevliga nöjen och utflykter som Resegruppen arrangerar.



Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 728 ordinarie och 90 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 23 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi följande välkomna:

- Tommy Johansson
- Lena Gehlin Johansson
- Anders Eriksson
- Lilian Hjortmarker
- Lars Hjortmarker
- Monica Andersson
- Jan Andersson
- Gunhild Pihl
- Bertil Pihl
- Peter Schurow
- Åsa Schurow
- Agneta Pählman
- John Rosenqvist Lidström

Vi söker fortfarande 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](mailto:spfholmfast@gmail.com) eller SMS till 073-088 43 35.

