

Ordföranden har ordet

"Hösten kommer snart. Det går med vindens fart...."

Hösten kommer snart, men inte riktigt än. Här i Byxelkrok är det fortfarande över 20 grader varmt och solen skiner. Skördetiden är här och idag ska jag göra massor av tomatsås och rensa lingonen som jag plockade igår. Blåbär plockar jag fortfarande och äter till yoghurten varje morgon. Vår "måndagskör" avslutade vi i måndags. Alla vill att vi fortsätter nästa sommar så nu gäller det att hitta enkla välbekanta sånger som de kan lära sig. Glädje och gemenskap är ledorden för denna kör. I början av denna vecka får jag vedleverans, 1.5 kubikmeter, som jag ska stapla i vedboden. Ingen rast ingen ro.

Hösten kommer snart och det märks då alla våra aktiviteter i Holmfast sätter ordentlig fart igen. Läs noga detta Holmfastblad och anmäl Dig snarast till de aktiviteter Du vill delta i under hösten. Första Månadsmötet efter sommaruppehållet äger rum 10 september och 50 års jubileet firas med stor fest den 18 oktober. Du kommer väl?

Jag fortsätter att njuta av sensommaren några veckor till här i mitt paradiset och hoppas att Du också njuter innan hösten kommer på riktigt.

Till sist: *"Där skratt saknas görs få framsteg"*
Andrew Carnegie

Ebon Eriksson

**Ordförande,
SPF Seniorerna Holmfast**

SPF Seniorerna Holmfast - 50 år



Inbjudan till Jubileumsfesten den 18 oktober!



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!

I mån av plats kan vi erbjuda partner som inte är medlem att delta till fullt pris, 900 kr. Det kan vi hantera efter den 20 september

Vänta inte med att anmäla dig till Karin Johnson på karin.johnson@telia.com eller SMS till 073-0032 84 27.

Månadens boktips – ”Känslan av ett slut” av Julian Barnes

Julian Barnes är en av Storbritanniens främsta författare. Han har skrivit ett tjugotal böcker, romaner, noveller, essäer. Hans kortroman ”Känslan av ett slut” tilldelades det prestigefyllda Man Booker-priset 2011. Romanen beskriver hur livet ter sig för Tony Webster och hans tre vänner i centrala London på 1960-talet. Det var hänförelse och kärleksbekymmer, de var pretentiösa, dryftade orsakerna till första världskriget, Europa var en krutdurk. Vänskapen med en av vännerna, Adrian som betraktades som filosofen i gruppen, djupnar. Men Adrian tog sitt liv, ett mysterium. Han var begåvad och självsäker, alla trodde på hans framgång.



I bokens senare del är Tony Webster i pensionsåldern och minns sina studieår, konfronteras med sitt förflutna. Han erfar hur minnen kan vara opålitliga, vi betraktar det förgångna genom en lins av självbedrägeri. Han ser en i grunden skimrande lycklig tid med förälskelser, familjeliv och skilsmässor utan djupare sår. Han erinrar sig det mesta med värme, han är nöjd med sitt liv. Därför är han helt oförberedd när han får ett brev som vänder upp och ner på hans tillvaro. Ett brev med ett testamente och en notis om en dagbok, Adrians. Det är en berättelse om livet i en backspegel, om minnet och hur det formar vår bild av det förflutna. Julian Barnes berättar med en raffinerad komposition och avväpnande klarhet om självrannsakan, skuld och ånger, om hur vi skapar berättelsen om våra egna liv. Det är en existentiell thriller, oavbrutet spännande, läs och läs om, omläsningen öppnar nya dörrar. Andra uppmärksammade titlar av Julian Barnes: Flauberts papegoja, Elizabeth Finch, Tidens larm, Mannen i den röda rocken.

Månadens vintips – El Esteco, Argentina - Nr. 2501, 169 kr.

El Esteco ett endruevin gjort på druvan Malbec
Producent: El Esteco

Vinet kommer från Valles Calchaquies som ligger i provinsen Salta i nordvästra Argentina. Dessa Malbec druvor importerades från Bordeaux och planterades första gången i Argentina redan 1852. Vingårdarna ligger på 1800 meter över havet. Druvorna skördas för hand.

Vinet har lagrats på en blandning av nya- och 2-4 år gamla franska ekfat. Vinet ligger sedan på cementtak i minst ett halvår innan buteljering. Jäsningen inleds spontant och fortsätter sedan i 25 dagar med utvalda jäststammar. Färgen är tät, mörk och blålila. Doften och smaken är nyanserad, fruktig med fatkaraktär och inslag av blåbär, plommon, viol, mörk choklad, mynta och vanilj.

Serveras vid ca 18 grader till grillade rätter av mörkt kött (lamm, nöt, vilt). Passar även till rustika rätter från t.ex Cajunköket.



Nästa månads lunchutflykt den 24 september går till ”Det Arroganta Svinet” i Jordbro



Det Arroganta Svinet

Nästa lunchutflykt den 24 september går till Jordbro i Haninge och den omtalade och populära garagekrogen ”Det Arroganta Svinet” där vi samlas kl. 13.00. De är specialiserade på äkta Texas BBQ och har ett brett utbud av grillade rätter.

Anmäl dig senast den 17 september 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

Bangolfens avslutningstävling söndagen den 31 augusti

Intresset för bangolfen har stigit markant under
året och antalet deltagare har löpande ökat. Vi
har trevligt tillsammans och golfen blir bara



bättre och bättre...!

I säsongens sista
tävling var det 12 som
spelade och den vanns
av Birgitta Prim på 41
slag före Maud
Forsström på 43 slag.

Nu stänger banan för
säsongen och
deltagarna väntar redan
på nästa säsong.

De bästa resultaten under säsongens alla
tävlingar blev följande;

1. Leif Wretander, 33 slag
2. Marikka Thuresson, 37 slag
3. Lars Lionell, Björn Jelvegård, 38 slag
- 5 Birgitta Prim, 41 slag

Grattis Leif för säsongens bästa resultat och ett
stort tack för årets säsong. Vi ses i maj 2026!

Nu är det full fart på Holmfastgolfen! Slutspurt, sista månaden börjar!



**Den 11
augusti
spelade vi vår
fjärde tävling
med
shot-gun på
Kallfors 9-
hålsbana som
vi spelade två**

varv.

En rolig, uppskattad och lite unik tävlingen då
man bara fick använda tre klubbor + putter.

Herrarnas bästa resultat var;

1. Pelle Gustafsson, 64 slag (bättre hcp)
2. Lars-Göran Berglund, 64 slag
3. Edmund von Mioducki, 67 slag

Och bland damerna var de bästa;

1. Karin Johnson, 63 slag
2. Ann-Mari Becker, 66 slag
3. Marie-Louise Springfieldt, 68 slag.

Närmast håll vanns av Clary Eriksson

Nästa tävling är den 2 september på Åda och sista tävlingen är den 16 september på Kallfors 18-hålsbana

De båda sista tävlingarna räknas in för
deltagarna att vinna Holmfastgolfens säsongspris
och utnämnas till årets Holmfastmästare i dam-
och herrklass.

Årets avslutning är den 18 september

Avslutningsmiddag med prisutdelning hålls i år i
Allhuset torsdagen den 18 september där vi
samlas kl. 16.30.

Alla Holmfastgolfens deltagare kommer att få en
inbjudan inom kort och det serveras både drinkar
och mat samt inte minst stor prisutdelning och
egen bar i Träffen.

Du anmäler dig genom att Swisha 350 kr till
0709-627 500 senast den 11 september.

Vinprovning den 3 oktober kl. 16.00

Nu inleds vår nya vinresa med en ny sommelier,
Ulrika Ekström, eftersom Frida fått nytt jobb.
Ulrika är utbildad sommelier och delägare i
Mälsåkers Vingård på Selaön, kommer att ha ett
långsiktigt upplägg om vinets underbara värld
och tillsammans ska vi utforska vilka druvor som
odlas var och hur, arbetet i vineriet och hur det
påverkar doft och smak. Vi provar fyra viner åt
gången - två vita och två röda, lär oss vad som
händer med vinet från vingården till
etiketteringen. Vi lär oss känna igen druvsort,
utforskar syra, debatterar tanniner, ekfats vara
eller inte, samt lagring och sist men inte minst -
vad som passar till vinerna.

Tid och plats är fredagen den 3 oktober i
Allhuset mellan 16.00 – ca 17.30. **Avgiften** är
300 kr som betalas till plusgiro 51 30 13-3 vid
anmälan.

Du anmäler dig till Thomas Helmersen senast
den 28 september på thomas@heltersen.se alt.
0709-627 500. OBS, begränsat antal deltagare
och kom i tid.

Nästa månadsmöte är den 10 september kl. 13.00 i Allhuset - lite förlängt



Vissa månadsmöten kommer att bli lite längre då vi fått förlängd tid och nya intressanta ämnen dyker upp som denna gång.

Senaste månadsmötet var den 14 maj så det var länge sedan vi träffades och har mycket att prata om. Men först lite underhållning och vi gästas av Rogge Roll Duo med välkänd musik från 60-talet. De har nog uppträtt inför alla Seniorer i vår omnejd och är mycket omtyckta!

Ca 14.30 får vi besök av Ann-Kristin Moback som av egen erfarenhet berättar och informerar om "När du blir ensam kvar i jordelivet"

Därutöver blir det mycket information om bl.a.

- Swish
- Nya aktiviteter
- 50-års Jubileumsfest
- Vad erbjuder SPF Seniorerna Holmfast dig? Utveckling av Aktiv 65+

Givetvis blir det kaffe, smörgås och lotterier. Anmälan gör du som vanligt senast söndagen innan till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Från 2025 kostar det 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



"Kom till Berget och fika" på fredag den 19 september kl. 11.00!.



Lindbloms café, Torekällberget

Nu återkommer Trivselkommittén med en uppföljning av vårens uppskattade "fikamöte". Vi samlas på Lindbloms café på Torekällberget kl. 11.00 för att "fika" tillsammans. Tanken är att ha ett tema varje gång och den första träffen var det "Vi minns 1975". Tänk efter vad du minns från det året och berätta för oss. Ta upp händelser och musik från aktuellt år. Temat denna gång är "Vi minns 1978" och samma sak gäller nu. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma. Det finns fler fastställda fredagar som du kan notera och boka in;

- 24 oktober – Temat är år 1973
- 28 november – Temat är år 1980

Skulpturvandring i Södertälje den 23 september 2025

Välkommen till Skulpturvandring i Södertälje tisdagen 23 september kl. 18.00.

Kulturhistoriska Föreningen i Södertälje kommer att guida oss SPF-are runt i Södertälje. Start kl. 18.00 med samling på Saltsjötorget.

Vandringen som tar ca 1 timma är kostnadsfri och ingen föranmälan behövs. Har du frågor, kontakta Anna Helmerson på 0733-50 40 45 alt anna@helterson.se



Följ med SPF Seniorerna Holmfast till Traditionella julmarknader i Tyskland. 1-5 december 2025



”Weinachtsmarkt” - Julmarknad i Tyskland

Har ni inte besökt en Julmarknad i Tyskland är det något vi verkligen rekommenderar.

När adventstiden närmar sig fylls tyska städer och byar av doften av Glühwein, rostade mandlar och nygräddade bratwurst. Gator och torg pyntas med tusentals ljus, granar och juldekorationer. Träbodrar byggs upp som små stugor, där lokala hantverkare säljer handgjorda julprydnader, träleksaker, ljus och bakverk. Musik från körer och små orkestrar blandas med ljudet av skratt och bjällror. Det är en plats där tradition och gemenskap står i centrum.

1/12 måndag

Kl 10.00 startar vår julmarknads buss från Torget och målet är Göteborg där Stena Line tar oss till Kiel. Ombord serveras en julinspirerad buffé och dryck därtill. Efter middagen finns det möjlighet till shopping eller varför inte ett glas i baren.

2/12 tisdag

Vi lägger till i Kiel vid 9-tiden och på kajen står vår reseledare Gunilla Almevad, Nu åker vi ca 15 mil söderut till den mysiga staden Lüneburg. Vi bor två nätter på Domero Hotel Bergström mitt i staden. Nu är det bara julmarknad som gäller! Lüneburgs julmarknad är en av de mest stämningsfulla och charmiga i norra Tyskland. Staden, känd för sin medeltida arkitektur och historiska atmosfär, förvandlas under adventstiden till ett glittrande vinterlandskap som lockar både lokalbefolkning och besökare. Julmarknaden hålls traditionsenligt på det vackra torget Am Sande och runt rådhuset, där pittoreska trähus ramas in av ljusslingor, granris och doften av Glühwein och rostade mandlar. Dagligen kl. 16:45 trumpetas från rådhusbalkongen, och jultomten syns ofta mellan kl. 17–18. Missa inte det!

3/12 onsdag

Idag kan de som vill följa med till Celle ca 9 mil söder om Lüneburg. När vintern sveper in över den pittoreska staden Celle, vaknar en av Tysklands mest stämningsfulla julmarknader. Mitt bland över 500 vackert bevarade korsvirkeshus, slingrande gränder och kullerstensgator breder Celle julmarknad ut sig som en levande julsaga – fylld av ljus, dofter, musik och tradition. Tusentals juleljus pryder de gamla fasaderna, och torget framför det majestätiska renässansslottet.

4/12 torsdag

Nu tar vi farväl av Lüneburg och åker till Lübeck och möts av samma ståt och ljus. Vi passar också på att besöka Citti Grossmarkt. Stena Line avgår kl 18.45, ombord serveras julbuffén med dryck..

5/12 fredag

Frukost ombord och sedan åter mot Södertälje.

Pris per person i dubbelrum och dubbelhytt insides 8 900 kr vid minimum 30 personer

Tillägg för utsideshytt t/r per person i dubbelhytt: 500 kr (i mån av plats)

Tillägg för enkelhytt insides t/r samt enkelrum: 1 550 kr (i mån av plats)

Tillägg för enkelhytt utsides t/r samt enkelrum: 2 050 kr (i mån av plats)

Detta ingår:

Bussresa enligt program, 2 nätter i insides dubbelhytt på Stena Line Göteborg-Kiel, 2 middagsbufféer samt 2 frukostar ombord 2 nätter i dubbelrum inkl frukost på *Domero Hotel Bergström i Lüneburg, reseledare från Björcks. Hotellet är fyrstjärnigt med ett fantastiskt läge.

Vi har 30 platser och anmälan gör du till Lena Arenbjörk som även svarar på frågor. Hon nås på tel. 070-694 01 15 alt. larenbjork@gmail.com.

Anmälan måste göras senast den 1 oktober och det är först till kvarn som gäller. Betalning görs direkt till Björcks mot faktura från dem.



Nybörjarkursen i bridge försenad

Antalsmässigt har vi nu så många intresserade att en kurs i bridge kommer att starta. Vi har tyvärr tvingats flytta fram starten något pga. sjukdom och information skickas till alla som anmält sig. Är du intresserad eller har frågor, ber vi dig anmäla det till Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com. Det finns fortfarande platser.

Ny kurs - English Conversation – informationsmöte den 9 september.

Nu startar vi en kurs i Engelsk konversation. Mike Wiles, som kommer att leda kursen, har drivit *English Conversation* hos SPF Seniorerna i Strängnäs under fem år och nu senast två år i Nykvarn. Det är ett etablerat koncept som gör att du underhåller eller förbättrar din engelska och gör dig mer bekväm med att prata engelska.

Vi börjar med ett informationsmöte tisdagen den 9 september kl. 14.00 i Allhuset där vi bjuder på kaffe med bröd.

Där får du möjlighet att ställa frågor. Sedan träffas vi på tisdagar mellan 14.00 – 16.00 i Allhuset t.o.m. den 18 november dvs. 10 gånger. Ett utdrag av innehållet är t.ex.

- Ett tema väljs per tillfälle
- Konversation i mindre grupper
- Konversation i hela gruppen

Priset är inte fastställt utan beror på antalet deltagare. Vi kan dock utlova att det inte blir orimligt!

Vi tar tacksamt emot anmälningar från intresserade och har du frågor, ber vi dig kontakta Ewa Ahlzén, tel. 070-373 52 32, eller spfholmfast@gmail.com. Du kan även kontakta Mike Wiles direkt på 070-650 70 50

Boulen flyttar tillbaka till Lillehallen.

Nu när sommaren lider mot sitt slut flyttar boulen tillbaka till Lillehallen vid Bollhallen från torsdagen den 4 september kl. 10.00 som vanligt. Vädret får avgöra om det blir spel utomhus eller inne. Bengt Arvidsson återkommer då och vi tackar Bosse Sandberg för sommarens spel i Stadsparken. Priset blir som tidigare 60 kr för spel inomhus och 20 kr för spel utomhus.

Nu är det dags för Holmfasthockeyn



I år lanserar både HolmfastHockeyn och SSK ny ledning. I Holmfast hälsar vi Kjell Sedin, en ung 69-årig senior välkommen. Kjell

tar över HolmfastHockeyn och kommer inom kort att presentera sig för medlemmarna. Idag är Kjell publikvärd i Scaniarinken och har planer för Holmfast men de får han själv redogöra för. Som tidigare år kommer information genom utskick från HolmfastHocken, Holmfastbladet och SPF-appen.

SSK har också gjort stora förändringar inför fighten om en SHL plats. Ny huvudtränare och ass. tränare och inte minst viktigt, ett nästan helt nytt lag. Det kommer att bli en spännande och intressant säsong som vi hoppas lockar många medlemmar att besöka Scaniarinken.

I skrivande stund vet vi inte vilka platser vi får eller pris för biljetter och hos Calle Aber. Vi återkommer inom några dagar med detaljer. Men du kan redan nu boka biljetter på samma sätt som förra året genom holmfasthockeyn@gmail.com, och de närmaste matcherna under september i Scaniarinken är

- 19 september, fredag,, Karlskoga
- 24 september, onsdag Troja
- 29 september, måndag, Kalmar

Du kan även bjuda in andra ”seniorer”, närstående eller bekanta, Ange alltid antal biljetter och eventuell mat hos Calle Aber. Mejla holmfasthockeyn@gmail.com om du har frågor.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 724 ordinarie och 87 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 49 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi Sonja & Gunnar Westin samt Göran Haglund välkomna.

