

SEPTEMBER 2025 – FEBRUARI 2026 15 september

SPF Seniorerna Holmfast - 50



år

Hej alla medlemmar!

Detta programblad ersätter det som tidigare tryckts och skickats ut per post. Tiderna förändras och av kostnadsskäl mailas detta programblad istället. Det innehåller dock all den information om våra aktiviteter som i skrivande stund är kända.

Håll dig löpande uppdaterad via SPF-appen och Holmfastbladet då det tillkommer nyheter och förändringar.

Medlemskap

För att få delta i aktiviteter arrangerade av SPF Seniorerna Holmfast krävs ordinarie eller vänmedlemskap i föreningen. I de fall föreningen erbjuder att icke medlemmar äger rätt att delta, skall detta klart framgå i varje enskilt fall.

Betalning för aktiviteter

Om inget annat anges för en aktivitet, ska betalning göras till SPF Seniorerna Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Ange namn och aktivitet

Jubileumsfest den 18 oktober

**Vi måste inleda med Jubileumsfesten
lördagen den 18 oktober på Quality
Park Hotel kl. 17.00**



I år fyller SPF Seniorerna Holmfast 50 år och det firar vi med en Jubileumsfest. Vi samlas kl.

17.00 för mingel och sedan följer en tre rätters middag. För underhållning och dans svarar New Generation Storband med Rosa Körberg.. Du anmäler dig senast den 25 september till Karin Johnson på karin.johnson@telia.com eller SMS 073-032 84 27. Kostnaden är 750 kr/person och betalas vid anmälan till SPF Holmfast plusgiro 51 30 13-3.

I mån av plats är närstående välkomna till en kostnad av 900 kr.

Månadsmöten –

Alltid andra onsdagen i månaden.

Månadsmöten i Allhuset börjar kl. 13.00 och pågår minst två timmar beroende på aktuellt program som publiceras inför varje månadsmöte. Kaffe och smörgås ingår i priset som är 60 kr. och dessutom säljs lotter.

Anmälan om deltagande görs via mail till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35 senast söndagen innan.

SPF Holmfast **Kansli:** Dalgatan 25, 151 34 Södertälje

Tfn 073 - 088 43 35 E-post spfholmfast@gmail.com Plusgiro: 51 30 13 – 3

Hemsida för information : www.spf.se/holmfast Swish: 123 474 33 81.

Program – månadsmöten

10 september

Rogge Roll Duo

Rolle Berg och Tobbe Pettersson underhåller oss med musik från 60-talet

Ann-Kristin Moback, Lathund för änkor Talar om hur det är att bli änka/änkling och vad man ska tänka på.

8 oktober

Holmfastkören

Mats Olsson från Kairos Future ger oss en bild av hur det är att vara senior på 2020-talet

12 november

Bengt Vilhelmson, trubadur, underhåller med musikkryss.

Josef Aslan, Lunatandläkarna berättar om nya tandvårdslagen från januari 2026

10 december – Lucia

Holmfastkören

Rosenborgsskolans musikklaser ger oss ett traditionellt Luciatåg

Utdelning av presentkort från Särimners fond på entrébiljetten.

14 januari 2026

Holmfastkören

Gert Engström, Ångfartyget Ejdern. Från vrak för 150 kr till Guinness rekordbok. Berättelse om räddningen av Ångfartyget Ejdern.

11 februari – Årsmöte

Holmfastkören

Månadens lunchutflykt –

Fjärde onsdagen i månaden

Var fjärde onsdag träffas vi för en utflykt till ett trevligt mål där vi lunchar tillsammans. Det finns ingen långsiktig planering utan vi återkommer löpande med resmål som du finner i SPF-appen och i Holmfastbladet. Om du har tips kontakta gärna aktivitetsansvariga som åt;

Mona Spångmyr, monspa47@gmail.com. 070-999 47 84, och Anders Larsson, 070-759 72 49, larsson449@hotmail.com.

Aktiviteter arrangerade av Trivselkommittén

Har du förslag på besöksmål eller aktiviteter som

du har eller vill uppleva och som vi kan anordna, maila till matsingemansson@gmail.com. Vi är tacksamma för förslag.

Torsdag 18 september kl. 16.30

Golfavslutning i Allhuset. Middag och prisutdelning för årets säsong

Fredag 19 september kl. 11.00

”Fika på berget” hos Lindbloms café, Torekällberget. Tema: ”Vi minns 1978” Ingen föranmälan behövs – kom och fika!

Tisdag 23 september kl. 18.00

Skulpturvandring i Södertälje med guidning av Kulturhistoriska föreningen. Samling på Saltsjötorget kl 18.00. Ingen föranmälan.

Fredag 3 oktober kl. 16.00 i Allhuset.

Vinprovning

Ulrika Ekström, vår nya sommelier från Mälsåkers Vingård på Selaön lär oss vad som händer från vingård till etikettering. Vi provar två vita och två röda var gång.

Anmälan: Till Thomas Helmerson, 070-962 75 00, thomas@helfmerson.se. **Avgift:** 300 kr betalas till plusgiro 51 30 13-3.

Fredag 24 oktober kl. 11.00

”Fika på berget” hos Lindbloms café, Torekällberget. Tema: ”Vi minns 1973”

Torsdag 13 november kl. 11.00

Hallwylska Museet.

En guidad tur genom det fantastiska palatset.

Fredag 28 november kl. 11.00

”Fika på berget” hos Lindbloms café, Torekällberget. Tema: ”Vi minns 1980”.

Torsdag den 4 december. PUB kväll i

Allhuset Förtäring, dryck, aktiviteter!

Torsdagen den 11 december, Vikingamuseet, Djurgården. Kl. 11.00 får vi en guidad tur och därefter en gemensam lunch på ”the Viking Museum”

Redaktör Lars Thuresson Tfn 073 985 09 82
e-post:lasse.thuresson45@gmail.com

Januari 2026, (datum inte klart) Stadshuset, Stockholm. Guidad tur samt gemensam lunch.

Fredag 9 januari kl. 11.00

"Fika på berget" hos Lindbloms café, Torekällberget. Tema: "Vi minns 1976"

Februari 2026 (datum inte klart) Besök Ortodoxa kyrkan, Södertälje

Februari 2026 (datum inte klart), Vinprovning

Ulrika Ekström, vår nya sommelier från Mälsåkers Vingård på Selaön lär oss vad som händer från vingård till etikettering. Vi provar två vita och två röda var gång.

Anmälan: Till Tor Bratland, 0708-166 07
tor.bratland@telia.com.

Avgift: 300 kr betalas till plusgiro 51 30 13-3.

Ritz – veckans samlingspunkt

Varje tisdag kl. 15.00 samlas de som vill för seniorernas "After Work" för att umgås och ha trevligt. Kl. 16.00 bjuder Ritz på lite kallskuret. **Ansvarig:** Leif Wretander, 076-265 25 07, wretander.leif@gmail.com

Libanesisk buffé med underhållning

Tisdagen den 4 november kl. 15.00 erbjuder Ritz Holmfasts medlemmar den populära libanesiska buffén. 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 84.

Här följer "drop-in" aktiviteter. Det är bara att komma, betala och spela!

Bowling

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

Period 2025: 1 september – 8 december

2026: Börjar 12 januari

Plats: Bollhallen

Tid: måndagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 100 kr för 4 serier inkl. klot och skor

Boule

Ansvarig, Bengt Arvidsson, 072-150 20

17 bengt.arvidsson73@gmail.com

Period 2025: 4 september – 18 december

2026: 15 januari – 28 maj

Plats: Lillehallen (vod Bollhallen)

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Avgift: 60 kr inomhus, 20 kr utomhus.

I mitten av säsongen och vid säsongens avslutning genomförs tävling med något ätbart. Då utgår en förhöjd avgift.

Andra aktiviteter

Akvarellmålning

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

Period 2025: 18 september – 20 november

2026: 12 februari – 16 april

Plats: Allhuset

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 200 kr för perioden. Tag med eget material.

Handarbetsgruppen

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

Period 2025: 28 augusti – 4 december

2026: 8 januari -

Plats: Allhuset, Ovalen

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 300 kr för perioden. Tag med eget material.

Holmfastkören

Ansvarig: Anders Kvist, körens dirigent,
070-681 52 89, anders.kvist42@gmail.com.

Period 2025: 27 augusti – 17 december

Plats: Allhuset

Tid: onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Avgift: 500 kr per termin.

Linedance

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

Period 2025: 2 september – 25 november

2026: 20 januari – 14 april

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 10.00 – 11.30

Avgift: 400 kr per termin.

Linedance

—

Redaktör Lars Thuresson Tfn 073 985 09 82

e-post: lasse.thuresson45@gmail.com

Period 2025: 2 september – 18

november **2026:** 20 januari - 14 april

Plats: Allhuset

Tid: tisdagar kl. 10.00 – 11.00

Avgift: 400 kr per termin.

Gymnastik/Seniorträning

Ansvarig: Mait Nilsson, 070-280 29 62,

mait.nilsson@hotmail.com.

Kontaktpersoner:

Liisa Tallqvist Pettersson, 070-204 83 30

Ann-Sofie Askerlöf, 070-231 97 56,

annsofie.askerlof@gmail.com

Period 2025: 8 september – 24

november **2026:** Börjar 19 januari -

Plats: Allhuset

Tid: måndagar kl. 9.00 – 9.45

Avgift: 700 kr per termin.

Litteratursirkel

Ansvarig: Rigmor Persson, 070-621 57 99,

rigmor.persson@telia.com

Period 2025: 12 sept, 10 oktober, 7 nov, 5 dec

2026: 16 jan, 13 feb, 13 mars, 10 april, 8 maj

Plats: Allhuset, Rektangeln

Tid: frldagar kl. 14.00 – 15.30

Avgift: 100 kr per termin. Kostnad för litteratur tillkommer

Vattengymnastik

Ansvarig: Liisa Tallqvist, 070-204 83 30

Period: 3 oktober – 28 november. (8 ggr)

Plats: Bassängen, Allhuset

Tid: fredagar kl. 13.00 – 14.00

Avgift: 800 kr betalas till Holmfasts
plusgiro 51 30 13-3

Anmälan: Till Leif Wretander, 076-265 25 07,

wretander.leif@gmail.com

Nya aktiviteter

English Conversation (ny

nybörjar-/fortsättning Ansvarig:

Robert Müller, 070-740 10 15

muller.r@telia.com

aktivitet) Ansvarig: Mike Wiles,

070-650 70 50, wilesmike64@gmail.com.

Period: 16 september – 18

november **Plats:** Allhuset, Ovalen

Tid: tisdagar kl. 14.00 – 15.30

Avgift: 500 kr per termin.

Bridge – nybörjarkurs (ny aktivitet)

Ansvarig: Ewa Ahlzen t.v., 070-373 52 32,

ewa.ahlzen12@gmail.com.

Period: 16 september – 18

november **Plats:** Allhuset

Tid:

Avgift:

På grund av sjukdom är kursen något försenad.

Ny information kommer inom kort till berörda deltagare.

Övrigt

Holmfasthockeyn

SPF Seniorerna Holmfast har ett samarbete med SSK som innebär att medlemmar och deras närstående kan boka biljetter och mat förmånligt. All information finner du på SPF appen och hemsidan..

Kontakta holmfasthockeyn@gmail.com för bokning av biljetter och övriga frågor.

Ansvarig är Kjell Sedin, tel. 070-144 35 86.

Holmfastgolfen

Vi arrangerar sex tävlingar i vårt närområde under säsongen med fokus på social samvaro. Vi inleder säsongen med en informationsträff och avslutar med middag och prisutdelning. Är du intresserad att gå med och spela golf som Holmfastgolfen arrangerar är du varmt välkommen att kontakta Thomas Helmersson, 0709-62 75 00, eller thomas@helmersson.se.

Resegruppen

Resegruppen återkommer inom kort med ett program för aktuell period.. Det kommer att

presenteras i SPF-appen och i Holmfastbladet i vanlig ordning. I dagsläget finns följande;

- Körsång på Rival den 29 september med mat och dryck, dock fullbokad.
- Skaldjurskryssning till Mariehamn med Birka Gotland 1-2 oktober..

- Julmarknadsresa till Lüneburg, Tyskland 1-5 december i samarbete med Björcks.

Ansvarig för Resegruppen är Inger Styrhagen som du kan kontakta på 070-242 85 39, eller ingerstyrhagen@outlook.com.

Redaktör Lars Thuresson Tfn 073 985 09 82
e-post:lasse.thuresson45@gmail.com