

Ordföranden har ordet

“Sköna maj välkommen till vår byggd igen”

Äntligen lite värme igen. Inte en dag för tidigt då jag har gått runt och frusit i flera veckor. Oavsett detta är det otroligt vackert ute nu med grönskande träd och buskar samt vitsippor, violer, påskliljor och många andra fina blommor i rabatterna. Detta njuter jag mycket av. Idag är det Valborgsmässafton tillika vår Kungs 80-års dag. Solen har ännu inte tagit sig fram mellan molnen men den som väntar på något gott kanske får se den om ett par timmar. Till kvällen finns det ju evenemang nere i stadsparken att ta del av för den som orkar. Även Nykvarn och Enhörna brukar ha firanden som är mycket uppskattade.

Den 13 maj har vi det sista månadsmötet före sommaren. Vi bjuds på vårsånger med Holmfastkören och därefter underhåller New Orleans Kvartetten med ett svängigt jazzprogram. Vi bjuds på kaffe och smörgås och får denna gång delta i utlottning av böcker, från Särimmers fond. Dessa lottas ut på inträdesbiljetterna.

Som vanligt behöver du anmäla ditt deltagande senast söndagen 10 maj.

Till sist: önskar jag er alla en fortsatt trevlig vår och på återhörande i juni då mina inlägg kommer ifrån mitt paradiset i Byxelkrok.

Ebon Eriksson

Ordförande
SPF Seniorerna Holmfast

Sommaren är i antågande – den 3 maj är det dags för den populära Bangolfen!



Förra året gjorde Bangolfen succé och nu är det dags igen. **Vi har säsongstart söndagen den 3 maj kl. 12.00** då vi träffas på Södertälje Bangolfklubbs banor i Mälarparken, Bergviksgatan vid kanalen. Vi spelar varje söndag kl. 12.00, totalt 18 gånger, och sista speldag är den 30 augusti.

Priset är 50 kr och betalas med swish eller kontant. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp.

Kontaktperson: Leif Wretander 076 265 25 07, wretander.leif@gmail.com

Tisdagen den 5 maj kl. 13.15 besöker vi S:t Ragnhilds kyrka



Hur väl känner du ditt Södertälje? Pernilla Hammarström, präst i S:t Ragnhilds kyrka, kommer att berätta om kyrkan, dess historia och om olika utsmyckningar i kyrkan.

Pernilla svarar också på frågor om kyrkan och dess verksamhet i Södertälje. Det finns en liten skrift om S:t Ragnhilds kyrka som Pernilla skrivit. Guidningen tar ca en timme och det behövs ingen föransökan. Det är bara att komma!

Välkomna önskar Trivselkommittén

Nästa månadsmöte är onsdagen den 13 maj kl 13.00 i Allhuset

Vid månadsmötet i april fick vi en uppskattad underhållning av Jan von Schewen, släkt med Calle von Schewen, som med visor berättade om alla välkända Roslagsgubbar.

AI? Mats Ingemansson informerade om vad AI innebär. Hur kan vi utnyttja AI i vardagen?

Mats planerar en fortsättning under hösten och återkommer med närmare detaljer längre fram.

Vad händer på månadsmötet den 13 maj??

Först inleder **Holmfastkören** med några vårsånger.

Därefter får vi besök och underhållning av **New Orleans Kvartetten** som besökt och



blivit hyllade av andra SPF föreningar. Det blir sväng av New Orleans från 1900-talet och framåt.

Särminners Fond delar ut ett stort antal böcker som lottas ut baserat på entrébiljettens nummer.

Därutöver blir det information om bl.a.

- Nytt om aktiviteter
- Information från Funktionärsträffen
- Uppdatering KPR

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

Inbjudan Vinprovning – fredagen den 8 maj i Allhuset

Rosévinets värld

Nu fortsätter vi vår uppskattade vinresa tillsammans med sommelier Ulrika Ekström. Denna gång lämnar vi Portugals druvor och ger oss i stället in i rosévinets friska, eleganta och överraskande mångsidiga värld.



Rosé är inte bara ett sommarvin – det är en hel stilfamilj. Under provningen får vi upptäcka hur färg, druvsorter och ”vinmakning” påverkar smaken: från ljusa, torra och mineralrika roséer i Provence-stil till fruktigare, bäriga och mer aromatiska varianter från andra delar av Europa.

Vi provar fyra noggrant utvalda roséviner, alla valda för att visa bredden i denna populära kategori. Ulrika guidar oss genom druvor, regioner och smakprofiler – och bjuder på tips om hur rosé bäst kombineras med mat och säsong.

Tid: Fredagen den 8 maj, kl. 16.00 – ca 17.30

Plats: Allhuset, Saltskog

Var gärna på plats några minuter innan så vi kan börja ”16.00 sharp”.

Anmälan:

FULLBOKAT – för väntelista anmäl dig till:

Tor Bratland senast den 2 maj

E-post: tor.bratland@telia.com

Telefon: 070-816 66 07

Avgift:

300 kr/person (självkostnadspris). Betalas till plusgiro 51 30 13-3 i samband med anmälan. Märk betalningen med ditt namn.

Månadens lunchutflykt i maj går till Mälsåker - Vingård och Slott på Selaön onsdagen den 27 maj.

I samarbete med Resegruppen gör vi den här gången en lite längre utflykt då vi kombinerar besök på Mälsåkers Vingård och Mälsåkers Slott.

Mälsåker är beläget på Selaön, 2 mil från Mariefred och Strängnäs och 6 km från Stallarholmen.



Vi samlas kl. 11.00 på Mälsåkers Vingård där Ulrika Ekström berättar och visar hur man anlägger en vingård, sorter, beskärning, hur det är att odla vin i Sverige och vad som krävs. Vi provar inga viner, men du får gärna beställa till lunchen som vi intar i växthuset och den lilla restaurangen. Vi serveras varmrökt lax och kall potatissallad, vårens primörer och dillmajonäs. Du får gärna prova våra svenska viner men det finns även annan dryck.

Efter lunchen, runt 14.00, är det dags för Mälsåkers Slott. Vi får information om slottet,



ett av Sveriges vackraste barockslott som har en omväxlande historia från Sveriges stormaktstid på 1600-talet. Slottet färdigställdes 1679.

Sista dag för anmälan är den 20 maj. **OBS! Antalet platser är begränsat så först till kvarn gäller!** Priset är 290 kr som betalas på plats.

Anmäl dig snarast till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt larsson440@hotmail.com eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt monspa47@gmail.com.

För de som önskar skjuts är det samling kl. 09.45 vid Centralens parkering

Skulpturvandring tisdagen 26 maj



Välkommen till Skulpturvandring tisdagen 26 maj. Vi samlas kl. 17.00 utanför Luna gallerian där Kristina Möller från Kulturhistoriska Föreningen möter oss och kommer att guida oss runt i ”stan”. Förhoppningsvis hinner vi se den fina Dafnefontänen i Luna innan

den blir dold av plank. Turen fortsätter via Turingelunden, muralmålningarna under Mälarbron via Kattsvansen och vidare till östra sidan. Vandringen som tar ca 1 timma är kostnadsfri och ingen föranmälan behövs. Har du frågor, kontakta Anna Helmerson på 073-350 40 45 alt anna@helson.se

Fika på berget den 29 maj



Lindbloms Café

Nu är det dags för en fortsättning på de tidigare uppskattade ”fikamöten”. 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 1985”. Tänk efter vad du minns från det året och berätta för oss. Ta upp händelser och musik från aktuellt år. Ett tips! Kolla gärna vilket lag som blev svenska mästare i ishockey! Gamla goda tider. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma.

Rügen, Usedom och svensk historia. Sex dagars resa till Tysklands Östersjökust 23-28 augusti



Vid Östersjökusten ligger flera av de betydelsefulla Hansastäderna. Vi besöker tre av dem; Rostock, Stralsund och Greifswald. Stralsund och Greifswald var en gång juveler i det svenska stormaktsväldet och erbjuder spännande historia och vackra stadskärnor. Vi gör två fina heldagsturer till öarna Rügen och Usedom – fyllda med vackra naturupplevelser och historiskt intressanta platser.

DAG 1 – GÖTEBORG – KIEL

Vi börjar vår resa på morgonen och målet för dagen är Göteborg där Stena Lines fartyg avgår mot Kiel framåt kvällen. Efter gemensam middag ombord finns möjlighet till shopping, eller varför inte ta ett glas i baren. Ca 450 km
DAG 2 – ROSTOCK

Efter frukost är vi framme i Kiel klockan 09.15 och på kajens står vår reseledare Gunilla Almevad och tar emot. Vår buss tar oss vidare mot Rostock där vi skall bo 3 nätter på Vienna House by Wyndham Sonne Rostock. Staden har inte tillhört Sverige men är en av Nordtysklands äldsta och mest betydelsefulla Hansastäder. Staden växte fram på 1100-talet när köpmän och hantverkare slog sig ner längs Warnowfloden. Tack vare sitt läge vid Östersjön utvecklades Rostock snabbt till en viktig handelsstad i Hanseförbundet. Efter lunch så träffar ni vår lokala guide som tar er runt i denna trevliga stad. Vi avslutar med att äta middag tillsammans på hotellet.

DAG 3 – RÜGEN

Rügen är Tysklands största ö och ligger i Östersjön, vid Mecklenburg-Vorpommerns kust. Det är en plats med fantastisk natur, rika kulturhistoriska platser och populära badorter. Vår lokala guide tar oss med på en rundtur på ön. Vi lämnar vår buss för en stund och går ombord

på ”Rasender Roland” – det historiska ångtåget. Tåget har blivit en av Rügens mest populära turistattraktioner, inte bara för sin historia och charm utan också för möjligheten att njuta av öns landskap på ett unikt sätt. Vi stiger av tåget i Sellin och åker ut till kusten. Rügen är kanske mest känt för sina vackra badorter längs Östersjökusten, som erbjuder vita sandstränder, badortsarkitektur och avkopplande atmosfär. Under dagen besöker vi många intressanta platser bl.a. Prora, den 4 km långa anläggningen började byggas 1936 som en del av Adolf Hitlers vision om att skapa en gigantisk semesteranläggning. Eleganta byggnader i klassisk badortsarkitektur. När vi på vår tillbakaväg kört över bron som sammanbinder Rügen med fastlandet stannar vi också till i Stralsund som har en intressant och viktig historisk koppling till Sverige, som går tillbaka till 30-åriga kriget (1618–1648) och den efterföljande svenska stormaktstiden. Under denna period var Stralsund under svenskt styre, vilket har satt sina spår i staden både historiskt och kulturellt. Ikväll äter vi middag på egen hand.

DAG 4 – USEDOM OCH SVENSK HISTORIA

Denna dag tar vår lokala guide med oss till Usedom. Den största delen av ön är tysk medan en liten del tillhör Polen. Usedom har över 40 kilometer långa vita sandstränder, särskilt på den tyska sidan, som sträcker sig längs kusten från badorten Ahlbeck till Zinnowitz. Ön har en rik historia, som från tidiga slaviska bosättningar till att bli en plats för lyxiga badorter för tysk- och europeisk adel. Till Usedom reste den europeiska överklassen för att semestra. De eleganta badorterna ”Kejsarbadorterna” blev populära under 1800-talet och tidigt 1900-tal. Under andra världskriget spelade Usedom en viktig roll i militärhistorien, särskilt i orten Peenemünde. Vi får höra om den mörka historien kring slavarbete som används för att utveckla och bygga V-raketerna. Någon gång under dagen gör vi stopp i Greifswald som var en del av svenska Pommern ända fram till 1815. Under den svenska tiden styrdes Greifswald av svenska guvernörer och blev en strategisk bas för Sverige i regionen. Universitet i Greifswald var ett viktigt säte för utbildning av svenska ämbetsmän och officerare i regionen, och det svenska inflytandet på utbildningen var påtaglig. Framåt kvällen återvänder vi till Rostock och äter

middag tillsammans på en trevlig restaurang mitt i staden. Ca 200 km

DAG 5 - ROSTOCK OCH KIEL

Vi startar med frukost och småningom samlas vi för att åka mot Kiel. Vi får en stund på egen hand och det blir även tid för att se lite av Kiel. Vid Schwedenkai väntar Stena Lines fartyg som tar oss tillbaka till Sverige. Ombord njuter vi av en trevlig middag, upptäcker fartygets butiker och sover gott i våra hytter. Ca 300 km

DAG 6 - HEMÅT

Vi äter frukost ombord innan vi lägger till vid kaj i Göteborg klockan 09.15. Därefter börjar hemresan.



SPF SENIORERNA HOLMFAST - Resedetaljer

Avresa: 23/8

Pris: 11 400 kr

I priset ingår:

Bussresa, Båtresa Göteborg-Kiel t/r, med plats i insides tvåbäddshytt, Del i tvåbäddsrum 3 nätter på angivet hotell, 5 x frukost, 4 x middag – antingen serverad eller i bufféform, I programmet förekommande utflykter och entréer.

Reseledare möter på kajen i Kiel.

Tillägg/person:

Del i utsideshytt: 545 kr

Enkelrum + enkelhytt insides 1600 kr

Enkelrum + enkelhytt utsides 2100 kr

Hotel:

** HOTEL VIENNA HOUSE BY WYNDHAM
SONNE ROSTOCK, ROSTOCK **

OBS! Ta med giltigt pass eller nationellt ID-kort utfärdat av polisen. Vanligt ID-kort eller körkort räknas inte som godkänd legitimation.

Anmälan senast 8/6 till Lena Arenbjörk

tel. 070 694 01 15, e-post L.arenbjork@gmail.com

Vilka får delta?

I mån av plats är medlemmar från närliggande SPF Senior föreningar mycket välkomna att delta

Faktura skickas från

Björcks Resor efter sista anmälningsdag.

Allsångskonsert på Rival den 28 september med gemensam måltid. Missa inte anmälan senast 1 juni!



För fjärde året i rad kommer Ewas Allsångsorkester tillbaka på RIVAL med den populära succén **Allsångskonsert för seniorer, något ni inte får missa!** Upplev en energifylld stund fylld av härliga låtar från både då och nu – musik alla känner igen och kan sjunga med i. Alla får eget allsångshäfte, så att det blir lätt att hänga med! **Ewas Allsångsorkester** består av några av Sveriges främsta musiker, kända från husbanden till Allsång på Skansen, Let's Dance, Så ska det låta och andra stora TV-program.

Därefter har vi bokat bord på Tavernan i Rival för en gemensam måltid för de som önskar.

Allsångskonserten börjar kl. 14.00 och slutar kl. 15.30 och kostar 300 kr. Du anmäler dig till Inger Styrhagen, tel. 070-242 85 39, eller ingerstyrhagen@outlook.com I samband med anmälan ska avgiften betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3 och ange "Rival" plus namn. **Antalet platser är begränsat och sista dag för anmälan är den 1 juni.**

Välkommen till en positiv, rolig och upplyftande konsert som du inte får missa

Månadens lunch i april

Den 22 april var det 25 medlemmar som åkte till Herrängens gård vid Långsjön i Älvsjö för månadens lunch där vi serverades utsökta hemmagjorda köttbullar. Som vanligt är månadens lunch en uppskattad aktivitet och detta var inget undantag.

Som framgått ovan åker vi den 27 maj till Mälsåker på Selaön för nästa månads lunchutflykt där vi får veta tillverkning av vin går till. Intressant eller hur?

Nu startar Holmfastgolfens den nya säsongen.



Det var ca 60 som infann sig till golfens informationsmöte den 16 mars där Åke Djärf gav alla en behövlig regelgenomgång. Spelprogrammet presenterades och

säsongen inleds tisdagen den 5 maj med en individuell slaggolf i dam- och herrklass samt en 2-manna bästboll på Kallfors 18-håls bana. Därefter tar vi oss an följande utmaningar!

- Tisdag 2 juni, Trosa GK
- Tisdag 30 juni, Happy Golf, Grödinge, öppen för alla, inte bara Holmfastgolfare
- Måndag 20 juli, Kallfors 2x9 hål, spel med 3 klubbor + putter
- Tisdag 11 augusti, Strängnäs
- Måndag 7 september, Vidbynäs södra
- Torsdag 17 september, avslutningsfest i Allhuset med prisutdelning och korande av Holmfastmästare i dam- och herrklass

Separata inbjudningar och komplett spelschema med spelformer mejlas till samtliga och finns även på hemsidan.

Kontakta gärna holmfastgolfen@gmail.com för mer information och kontaktuppgifter till samtliga i Arbetsgruppen.

Holmfastkören inbjuder fler till kören!



Anders Kvist, Holmfastkörens ledare och dirigent, efterlyser fler "skönsjungande" medlemmar och det finns gott om plats i alla stämmor! Nu erbjuder vi även medlemmar i andra SPF-föreningar att sjunga i vår kör. Kontakta gärna Anders på 070-681 52 89 för mer information. Kören repeterar varje onsdag mellan kl. 10.00–12.15. Kom och prova på!

Tipspromenader, en nyttig aktivitet



Allt du behöver är en smarttelefon sen kan du gå på en trevlig promenad. Det är lite orientering och lite frågesport. Du kan starta när som helst och ta frågorna i vilken ordning du vill och även fortsätta en annan dag. Det finns tre utlagda tipspromenader med kontroller och frågor som du får upp i telefonen. Klicka på en av de blå texterna ovanför varje bild så kommer promenaden med alla kontroller. Sök på Tipspromenader och tryck på den promenad du vill gå och tryck sen på spela den. Första gången behöver du ange ett lagnamn och en mejladress. Sen är det bara att svara på frågorna som dyker upp i mobilen inom 10-20 meter. Efter promenaden kommer ditt resultat på mejl som ingen annan kommer att se.

- Tipspromenad 1 är 3,24 km. Blombacka med start på Västergatan vid uppfarten till Västergårdsgymnasiet
- Tipspromenad 2 är 2,36 km, Hagaberg och startar vid infarten till Hagaberg.
- Tipspromenad 3 är 2,91 km. Centrum med start vid kyrkan, Stora torget.

Har du frågor kontakta gärna Björn Jelvegård, 070-643 56 03, alt. bjorn.jelvegard@gmail.com

Vårfesten den 25 april



Det var närmare 70 medlemmar som samlades i Allhuset lördagen den 25 april för att fira vårens ankomst med en riktig fest. Man började med lite mingel i Träffen för att komma i form till festen och därefter serverades en utmärkt buffé. Vi roades också med en quiz baserad på kunskaper om Södertälje samt en musikquiz

Det var samma segrare i de båda tävlingarna och det var B-M Thor och Bengt Nylander. Britt-Marie vann för övrigt även förra årets tävling.

Sedan blev det full fart på dansen med klackarna i taket till Patrick Eklöv.



Britt-Marie Thor och Bengt Nylander

Tack Trivselkommittén för en trevlig fest!

Medlemsnytt

Antalet ordinarie medlemmar uppgår nu till 730 och vi har fått 27 nya medlemmar från årsskiftet. Antalet vänmedlemmar uppgår till 88. Nu hälsar vi april's nya ordinarie medlemmar välkomna och det är;

- Bertil Andersson
- Randolph Öqvist
- Ingrid Lundén
- Tommy Grönblad

Möte med nya medlemmar

Den 23 april välkomnades nya medlemmar av styrelse och valberedning. Det var trevligt med en presentation av alla deltagare. Vi kan redan nu meddela att vi får en ny aktivitet till hösten. Dessutom fanns det några ”körande” damer som var intresserade av Holmfastkören.

Holmfasthockeyn - Säsongen är över!

Vilket härligt slutspel vi fick. När slutspelet väl började var SSK ett nytt lag. I åttondelen vann man i Mora för första gången på 13 matcher. Därmed klara för kvartsfinal, mot serietvåan som gått som tåget under grundserien. Vi kämpade ner Kalmar i sju matcher, varav den sista avgörande på bortaplan med 2–0.

Därefter blev det semifinal mot Björklöven. Det var seriesegraren som alla ”experter” har tippat ska gå upp till SHL. Det blev spelmässigt en ganska jämn matchserie. Inte 4–0 i matcher som det flesta tippade, men väl 4–1 efter att SSK vann den första matchen hemma. Därmed var säsongen över.

Sammanfattningsvis startade SSK säsongen bedrövligt men med en bra avslutning måste SSK få ”väl godkänt” för säsongen. Grunden är lagd för att nästa säsong ska bli ännu bättre!

Jag tycker att bokningen har varit lite låg under säsongen. Endast 5 biljetter i snitt per match men slutspelet drar upp det. Jag hoppas verkligen det blir bättre till nästa säsong.

Med dessa ord hoppas jag att ni får en riktigt fin vår och en skön sommar. Nu slipper ni mina mejl på ett bra tag. Jag återkommer till hösten när försäsongen drar igång.



SSK is best, may the best team win!



HOLMFASTHOCKEYN
gm Kjell Sedin

Samlingspunkt på tisdagar



Varje tisdag kl. 15.00 kan de som vill träffas på Ritz för ”Seniorernas After Work” och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 bjuder Ritz på kallskuret antipasti.