

## Ordföranden har ordet

*“Ännu är det vinter och skidorna slinter i backar och finter, går inte bra”*

Som ni kanske förstår så följer jag Vasaloppet på TV och alldeles nyss ramlade åkarna som plockepinn i loppet. Här i vår stad är den mesta snön och halkan borta från gator och gångvägar vilket känns väldigt skönt.

Jag vill än en gång tacka för förtroendet att som ordförande få leda vår förening ytterligare ett år tillsammans med styrelsen, funktionärerna och er alla övriga medlemmar. Tillsammans gör vi vår förening attraktiv och det märks då vi får många nya medlemmar varje månad som vill vara med på alla de olika aktiviteter vi erbjuder. Ni har ju fått det nya programhäftet för ett par dagar sedan och hoppas verkligen ni hittar det som intresserar er.

Vi saknar fortfarande en del medlemsavgifter från er. Om ni inte fått något inbetalningskort från förbundet så kan ni ta kontakt med Ewa Ahlzén som hjälper er.

Jag ska nu följa slutet på Vasaloppet innan det blir dags för lunch och därefter följa hockeymatchen mellan SSK och Östersund. Jag håller mina tummar för SSK så klart.

Till sist:

Önskar jag er alla en skön månad mars då jag tror våren kommer på allvar

**Ebon Eriksson**

Ordförande

SPF Seniorerna Holmfast

## Den 11 februari var det årsmöte.



**Den nya styrelsen: Brittmarie Urve, Björn Jelvegård, Ebon Eriksson, Lena Arenbjörk, Lars Thuresson, Ewa Ahlzén, Jan R Andersson, Anita Asplund och Rose-Marie Svahn.**

Det var 110 medlemmar som infann sig till Årsmötet som började kl. 13:00. Det inleddes med att Ebon Eriksson sjöng ”Någon vacker dag” av Anders Fugelstad, till minne av de som lämnat oss under året. Därefter framförde Holmfastkören ett nytt och mycket uppskattat program ”Holmfastkören siktar mot Stjärnorna” med många välkända sånger.

Årsmötet avhandlades enligt förelagd dagordning och Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för förvaltningen av föreningens verksamhet och ekonomi under verksamhetsåret samt budget för kommande verksamhetsår.

Anders Kvist, Holmfastkörens ledare och dirigent, påpekade att det finns plats i kören för fler ”skönsjungande” medlemmar i alla stämmor! Kontakta gärna Anders på 070-681 52 89. Kören repeterar varje onsdag mellan kl. 10.00–12.15. Kom och prova på!

**”Kom till Berget och fika” på fredag den 6 mars kl. 11.00 är inställt.**

Vi skulle ha samlats på Lindbloms Café för att ”fika” och ha trevligt tillsammans. Tyvärr måste ”fiket” ställas in denna gång pga. sjukdom.

## Månadens boktips – ”Glömda om söndagen”, av Valerie Perrin



En vacker och känslös roman om Justine som arbetar på ett äldreboende, Hortensian, i en liten fransk stad. Hon lever med sina farföräldrar och sin kusin Jules sedan bådas föräldrar omkommit i en bilolycka. Hon tycker om de gamla och allt de

berättar om från sina liv för henne. Hon får särskilt god kontakt med den gamla Héléne som är nästan 100 år gammal och som aldrig fått lära sig läsa, en ouppnåelig dröm.

Berättelsen flyter mellan då och nu, alla livets stormar och besvikelser, de skräckfyllda krigsåren med människors kamp för att försöka spåra upp dem som försvunnit, om överlevnad, men också med hopp om en bättre framtid.

En dag får äldreboendet ett telefonsamtal som leder till ett omskakande avslöjande. En anonym person börjar ringa de anhöriga med dödsbud om en släkting på boendet, och ber dem komma på besök för ett sista farväl. Förvirring uppstår.

En ny roman kom ut 2025, ”Kära faster”.

Liksom i hennes tidigare romaner berättas en dramatisk historia med ett språk som är hennes eget.

## Månadens vintips – Boca Mar Algarve Reserva

Denna månads vin hämtar vi från Holmfasts senaste vinprovning, där det bara var viner från Portugal.

**Boca Mar Algarve Reserva** är ett rött vin från hjärtat av Algarve.

Färgen är mörk och blårod. Vinet har en fruktig doft med ekfatskaraktär och inslag av plommon, mörka körsbär, korinter, choklad, viol och lakrits. Smaken är fruktig med fatkaraktär och liten hint av sötma, och som doften inslag av plommon, choklad, korinter, viol, mörka körsbär och lakrits.

Servera vinet vid en temperatur på 16-18°C. Vinet är perfekt till rätter med lamm- eller nötkött, särskilt när de är grillade. Prova gärna till grillade lammkotletter, mörbra nötköttsträtter eller smakrika köttgrytor för en harmonisk mat- och vinupplevelse.

Vinet finns på Systemets tre butiker i Södertälje, nr 20115, priset är endast 89 kronor. Sammanfattningsvis är **Boca Mar Algarve Reserva** ett utmärkt val för dem som söker ett högkvalitativt rött vin med djup och komplexitet, utan att spräcka budgeten.



FYLLIGHET



STRÄVHET



FRUKTSYRA



## Månadsmöte onsdagen den 11 mars i Allhuset kl. 13.00

Efter årsmötet den 11 februari är det dags att återgå till våra regelbundna månadsmöten. Vi får underhållning och annan viktig information.

### Per Spelman, en trubadur

som underhåller med sång och sitt dragspel inom olika musikstilar

**14.00 Förebyggande enheten** inom äldreomsorgen informerar om uppsökande verksamhet, anhängigstöd m.m.



Därutöver blir det information om bl.a.

- Nyheter om aktiviteter
- Årsmötet – presentation av styrelsen

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

## Holmfastgolfen har uppstartsmöte den 16 mars för säsongen i Allhuset med PUB.



Välkommen till Allhuset i Saltskog måndagen den 16 mars kl 14.00 med Pub från kl. 15.30. Vi välkomnar inte bara holmfastgolfare utan även ni andra som är intresserade eller kan komma att bli intresserad av Holmfastgolfen eller bara vill gå på Puben

På golfmötet presenteras årets tävlingar samt att vi har nöjet att Åke Djärf, distriktsdomare och tävlingsledare för Kallfors, är med oss och som kommer att prata golfregler. Åke vill att du skickar in frågor du kan ha om golfregler eller hur man ska uppträda på banan. Allt är välkommet. Skickas in dina frågor på [holmfastgolfen@gmail.com](mailto:holmfastgolfen@gmail.com)

Välkommen med din anmälan till mötet på [holmfastgolfen@gmail.com](mailto:holmfastgolfen@gmail.com).

I direkt anslutning till vårt möte ordnar SPF Holmfast Trivselkommitté en PUB med god dricka och varm korv, allt till låga priser. Puben är öppen för alla både golfare och icke golfare. Det är bara att komma, ingen anmälan behövs. Varmt välkomna!

När det gäller golfregler så lyssna gärna på golfförbundets "Regelpodd".  
Gå in på [golf.se](http://golf.se) och leta upp Regelpodd.

***Välkommen!***

**Arbetsgruppen för Holmfastgolfen och Trivselkommittén**

## Guidad visning av Livrustkammaren onsdagen den 18 mars kl. 12.00

Du kommer att få ta del av Sveriges historia genom monarkin och personer från Gustav Vasa till nutid. Utställningen om vår kungliga historia visar över 1000 föremål, vackert utställda i rymliga montrar.

Guidning och inträde kostar 225 kr och tar ca 1 timma. Antal besökare är begränsat så anmäl dig snarast till Anna Helmerson, 0733-50 40 45 alt. [anna@helterson.se](mailto:anna@helterson.se) senast den 11 mars. Vid anmälan sätt in 225 kr på SPF Seniorerna Holmfasts plusgiro 51 30 13-3, märkt med "Livrustk" och namn.



Om du önskar samresa till Stockholm, anmäl detta vid anmälan. Annars är det samling vid Livrustkammarens entré, Slottsbacken 3, senast kl. 11.45. Hoppas vi ses den 18 mars!

## Utflykt till Lasse Åberg Museum och Månadens lunch den 25 mars.

Det här är en samordnad aktivitet med Månadens lunch när vi gör en utflykt till Lasse Åbergs Museum i samarbete. Vi börjar kl. 12.00 med en guidad visning av Lasse Åbergs museum och ca kl 13.00 är det dags för lunch med bordsservering i restaurangen.

Vi kommer att serveras en schnitzel med rostad potatis, ärtor, citron, bearnaises sås och rödvinssås. Sallad bröd, vatten/lättöl, kaffe och kaka ingår.



Vi samåker med egna bilar. Pris 345 kr inkl. entré, guidad visning och lunch.

Betalning ska göras till SPF Seniorerna Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3 i samband med anmälan senast den 18 mars, märkt med "Åbergs Museum" och namn. Anmälan som vanligt till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt

[larsson440@hotmail.com](mailto:larsson440@hotmail.com). eller Mona Spångmyr,  
tel. 070-999 47 94, alt. [monspa47@gmail.com](mailto:monspa47@gmail.com).  
För de som önskar skjuts är det samling kl. 10.30  
vid Centralens parkering.

## **PUB i Allhuset måndagen den 16 mars från kl. 15.30**



Våren är snart här och det kan man inte  
välkomna för mycket.

Vi tänkte välkomna våren med en trevlig PUB-  
eftermiddag/kväll på Allhuset.

Dörrarna öppnas kl 15.30 och vi håller på hela  
kvällen för de som så önskar.

Holmfastgolfen har uppstartsmöte innan puben  
så vi blir många att ha kul!

Det finns goda ölsorter, cider och gott vin.  
Naturligtvis även alkoholfri öl och cider.  
Och självklart serverar vi korv med bröd.

**Allt till förmånliga priser!**



Vi kommer även att köra lite musik- och  
årtalsquiz. Har du en kompis eller vän som är  
eller kan bli intresserad av SPF Seniorerna  
Holmfast och allt som görs och erbjuds är även  
de välkomna.

**Välkomna önskar  
SPF Seniorerna Holmfasts Trivselkommitté**

## **Kryssning till Helsingfors den 18-20 maj**



Tillsammans med SPF Järnabygden åker vi med  
M/S Gabriella till Helsingfors. Vi får en guidad  
busstur på 3 tim för att se Helsingfors pärlor.

### **Detta ingår**

Middag på utresan, förrätt + varmrätt, exkl dryck  
Buffé på hemresan inkl dryck  
Frukostbuffé på ut- och hemresa  
Bussresa Järna/Södertälje – Stadsgården  
Boende i vald hyttkategori

### **Program dag 1**

13.40–13.55 Upphämtning Järna/Södertälje  
15.00 Incheckning  
16.30 Avgång Stadsgården  
17.00 Middag i A lá carte restaurangen

### **Program dag 2**

07.00 Frukostbuffén börjar  
09.10 Ankomst Helsingfors  
09.45 Guidad busstur 3 tim – Helsingfors pärlor  
Fri tid  
16.15 Avgång Helsingfors  
16.30 Middag i The Buffét

### **Program dag 3**

07.00 Frukostbuffen börjar  
10.00 Ankomst Stadsgården, Stockholm  
11.30-11.45 Beräknad ankomst Södertälje/Järna

### **Pris**

2 585 kr/person – del insides Two (2 per hytt)  
3 185 kr – enkelhytt insides Two  
2 765 kr/person – del Seaside Two (2 per hytt)  
3 545 kr – enkelhytt Seaside Two

**Anmälan och frågor senast den 5 mars till  
Björn Jelvegård. [bjorn.jelvegard@gmail.com](mailto:bjorn.jelvegard@gmail.com)  
eller 070-643 56 03.**

Vid anmälan ska följande anges: födelsedatum,  
adress, telefon, mejladress, hyttalternativ,  
menyval på utresan (kött/fisk/vegetariskt)  
allergier, avreseort. Alla kommer att få en  
faktura som betalas direkt till Björcks.

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



För er planering inför sommaren vill vi redan nu ge en förhandsinformation om den resa vi ska göra i 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 också två fina heldagsturer till öarna Rügen och Usedom – fyllda med otroligt vackra naturupplevelser och historiskt intressanta platser.

Resan går via Göteborg och färja till Kiel och därifrån buss till Rostock. Fullständigt detaljerat program kommer att presenteras och distribueras till samtliga i slutet mars eller början april. Resan sker i samarbete med Björcks resor.

## Vi besökte S:t Ansgars katolska församlingskyrka den 6 februari



Kyrkoherde Fader Simon-Petrus Semaan tog emot oss och höll ett mycket intressant föredrag. Det finns ett antal olika katolska grupper i Södertälje, samlade i S:t Ansgars katolska församling. De är 7 400 medlemmar och driver tre kyrkor i Södertälje. Medlemmarna har invandrat från många länder i Europa och många kristna har flytt från bl. a Irak och Syrien och tillhört olika

orientaliska kyrkor. Mässorna genomförs på olika språk med katolska riter.

## Vinprovningen den 20 februari

Vinprovningen var mer än fullbokad och mycket



uppskattad där engagemanget från vår sommelier, Ulrika Ekström från Mälsäckers Vingård var imponerande. Temat var viner från Portugal och Ulrika lät oss smaka och bedöma tre röda och ett vitt vin. Fokus var att bedöma vinernas sötma/strävhet, fyllighet och syra som framgår på flaskorna från Systembolaget. Nästa vinprovning med

Ulrika Ekström är den 8 maj i Allhuset. Missa inte den!

## Vi vill ha fler deltagare!

### English Conversation

Vi träffas under två timmar på tisdagar i Ovalen, Allhuset kl. 13.00. Vi konverserar på engelska efter bästa förmåga och har trevligt tillsammans. Kom gärna och ”prova på”, vi bjuder på kaffe och bröd. Kontakta gärna Mike Wiles, tel. 070-650 70 50, alt [wilesmike64@gmail.com](mailto:wilesmike64@gmail.com) eller Lars Thuresson, tel. 073-985 09 82 alt. [lasse.thuresson45@gmail.com](mailto:lasse.thuresson45@gmail.com). Alla är välkomna, det är bara att komma!

### Gymnastik och seniorträning



Aktiviteten bygger på att det är 15 deltagare och det saknas några för att göra bilden ovan komplett. Vi tar gärna emot ”prova på” deltagare och träffas på måndagar i Allhuset mellan 09.00 – 09.45. Välkomna!

Kontakta gärna ledaren Liisa Tallqvist, 070-204 83 30, alt. [info@liisakroppsjal.se](mailto:info@liisakroppsjal.se)

eller Ann-Sofie Askerlöf, 070-231 97 56,  
[annsofie.askerlof@gmail.com](mailto:annsofie.askerlof@gmail.com).  
Mait Nilsson, 070-280 29 62,  
[mait.nilsson@hotmail.com](mailto:mait.nilsson@hotmail.com).

## Boule och bowling

Ingen föransmälan behövs, det är bara att komma.

Boulen spelar på torsdagar i Lillehallen vid Bollhallen från kl. 10.00 och ett par timmar. Bengt Arvidsson är ansvarig och nås på 072-150 20 17, [bengt.arvidsson73@gmail.com](mailto:bengt.arvidsson73@gmail.com)

Bowlingen spelat på måndagar i Bollhallen mellan kl. 10.00 – 12.00.

Mona Spångmyr är ansvarig och nås på 070-999 47 94, [monspa47@gmail.com](mailto:monspa47@gmail.com).

## Holmfastkören

Som framgår på sid 1 under Årsmöte påpekade Anders Kvist, Holmfastkörens ledare och dirigent, att det finns plats i kören för fler ”skönsjungande” medlemmar i alla stämmor! Kontakta gärna Anders på 070-681 52 89. Kören repeterar varje onsdag mellan kl. 10.00–12.15. Kom och prova på!

## Medlemsnytt – fortsatt tillväxt!

Antalet medlemmar uppgår nu till 750, en ökning med 12 från årsskiftet och vi har fått 20 nya medlemmar.

Antalet vänmedlemmar uppgår till 92 mot 89 vid årets ingång. Nu hälsar vi februaris månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är:

- Agneta Svensson
- Lennart Qvarnström
- Eva-Britt Ahlin
- Birgitta Hagström
- Ann-Louise Faléus
- Bengt Nylander
- Anders Johansson
- Ingrid Eriksson
- Lisbeth Sahlin

## Dubbelbokning av aktiviteter den 25 april

Tyvärr har en dubbelbokning gjorts vilket framgår av det programhäfte som nyligen skickats ut.

Trivselkommittén har planerat och påbörjat en Vårfest i Allhuset med middag, dans mm. Resegruppen har planerat en bussresa med Björcks till Sandgrund, Karlstad och Lars Lerin.

Vårfesten kommer att genomföras som planerat. De som vill åka till Sandgrund och Lars Lerin kan göra det men får då boka direkt med Björcks och inte genom SPF Seniorerna Holmfast. Vi ber om ursäkt för det inträffade!

## Holmfasthockeyn – stötta SSK och boka biljetter!

### Hej alla SSK:are!

### Grundserien närmar sig slutet!

Nu är det en hemmamatch kvar och det är mot Karlskoga fredagen den 6 mars kl. 19.00. Innan dess har SSK en bortamatch mot Vimmerby onsdag den 4 mars.

Därefter drar slutspelet igång. Just nu är det inte klart vilken placering SSK får. Lyckas man bli sexa, så blir det kvartsfinal. Blir man sju eller åtta, så får man börja med en åttondelsfinal. Det bästa (i mina ögon) vore om man kom sju och får då troligtvis möta Östersund eller Almtuna, med hemmaplansfördel. Det är två lag man haft ganska lätt för under serien. Blir SSK sju, så slipper man möta Björklöven eller Karlskoga i kvarten, två lag man haft svårt mot. Då blir det däremot Kalmar man får möta. Ett lag som passar SSK mycket bättre än de andra två. Jag återkommer med ett mejl, när grundserien är färdigspelad när vi vet vilka dom får möta. Som vanligt så **måste ni boka senast 3 dagar innan match**. Onsdagarna senast på söndagar och söndagen senast på torsdagen. Jag vore jättetacksam om ni kunde skriva vilken match och datum det gäller i ämnesraden. Tack!



**HOLMFASTHOCKEYN**  
gm Kjell Sedin

## 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 bjuder Ritz på kallskuret antipasti.