

Ordföranden har ordet!

"Sommartider hej, hej sommartider... En vänlig grönskas rika dräkt..förkunnar sommartiden!"

Sommartid eller vintertid, sommartiden eller vintertiden? Ja ni, sommartiden och vintertiden tycker jag om men sommartid och vintertid är verkligen inte lika positivt. Inte ens korna tycker om det. När tiden är mogen kommer sommaren och likadant är det med vintern, när tiden är mogen. Hjälper inte att klaga för nu är det sommartid här ändå på lördag natt.

Under de senaste två veckorna har jag varit på ishockey i Scaniarinken tre gånger och sett SSK vinna över Kalmar alla gångerna. SSK vann även en bortamatch mot Kalmar och är därmed klara för semifinal i HockeyAllsvenskan. Vilka SSK möter i semin vet jag inte i skrivande stund. I onsdags var jag och Björn Jelvegård på framtidskonferens i förbundets regi. En spännande och mycket givande dag. Idag fredag är det årsmöte i Allhuset. Föreningsrådsstyrelse ska väljas och vår representant Brittmarie Urve blir med största sannolikhet formellt invald. Jag och Anita Asplund deltar i årsmötet. Nästa onsdag är det dags för Distriktsstämma och där ska jag och Anita representera vår förening.

Apropå tid så är det nu hög tid att ni anmäler er till månadsmötet den 9 april 13.00 i Allhuset. Då gästas vi på nytt av New Generation som spelar härlig musik för oss. Jag lovar att det blir en härlig eftermiddag. Kaffe och smörgås serveras som vanligt och inträdet är 60 kr.

Du måste i vanlig ordning anmäla dig via vår mail eller SMS till expeditionstelefonen. Du finner dessa längst ner på Holmfastbladet. Till sist: Tiden går så fort nu för tiden. Ta vara på varje dag och gör något gott av den.

Ebon Eriksson

Ordförande, SPF Holmfast

Jubileumsår för SPF Holmfast!



Jubileumsfest i oktober!

Planeringen är under kontroll och alla detaljer är i det närmaste lösta. Vi ser fram emot ett stort deltagande och ingen kommer att bli besviken, det kan arbetsgruppen utlova.

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!!

Möten med nya medlemmar och träff med våra funktionärer.

Nya medlemmar är välkomna den 24 april för att träffa styrelsen, få en inblick i verksamheten samt givetvis möjlighet att ställa frågor och framföra egna synpunkter. Samtliga kommer få en separat inbjudan..

Alla funktionärer är inbjudna till en konferens den 20 maj där syftet är att förbättra och utveckla verksamheten samt givetvis samarbetet mellan styrelse och funktionärer. Alla har fått kallelse och där framgår hur anmälan ska göras.

Månadens boktips – Glöm mig av Alex Schulman



Alex Schulman är svensk författare, kolumnist och programledare inom radio och TV. Han började skriva bloggar 2006 och startade den mycket uppmärksammade podden "Alex och Siggies podcast" 2012.

Hans första roman kom 2009, bland

flera självbiografiska böcker finns månadens boktips "Glöm mig". Boken utnämndes till Årets bok 2017 av Bonniers bokklubb.

Det är en gripande berättelse om en mor och tre söner, varav författaren är en, i en osäker och påfrestande relation. Schulman skildrar människans omätliga behov av kärlek och samhörighet och det svåra i att vara medberoende i en älskad mors alkoholism och att hantera hennes oväntade och svårtolkade lynnesutbrott. Författaren beskriver en barndom med två begåvade och självupptagna föräldrar och de tre bröderna som kryssar mellan hopp och förtvivlan i ett i grunden lyckligt hem. Modern var alkoholist i trettio år, något som aldrig fick nämnas eller åtgärdas. Schulman sökte försoning med modern under hela sitt vuxna liv. Slutligen försöker han förmå henne att skriva in sig på en avvänjningsklinik, han vill ha sin mamma tillbaka. Lisette Schulman avled 2015.

"Hjärtskärande klarsynt och stark" skrev Ingall Mosander i Aftonbladet.

Fler böcker av Alex Schulman: Skynda att älska 2010, Bränn alla mina brev 2018, "Överlevarna" 2020.

Nästa vinprovning i Träffen, 9 maj

"Vår" duktiga sommelier, Frida Brunnström, från Södertälje håller i provningen även denna gång. Temat för vinprovning är ännu inte fastställt och därmed inte heller avgiften. Vi återkommer inom kort med vidare detaljer.



Tid: Fredagen den 9 maj kl. 16.00 – ca 17.30.

Plats: Träffen i Allhuset, Saltskog

Anmälan:

Begränsat antal platser, så du kan anmäla dig till Tor Bratland,

tor.bratland@telia.com eller 0708-16 66 07.

Avgift: Självkostnadspris, som betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Vi återkommer om avgiften när temat är fastställt. Märk med ditt namn.

Månadens vintips – Cantina Zaccagnini Montepulciano d'Abruzzo



Det är ett smakrikt, fruktigt och friskt rött vin från Italien.

Utmärkt att dricka som det är och passar förträffligt till mat. Det italienska köket passar fint ihop, till pasta eller pizza och tomatsåser är en bra matchning. De ekologiskt odlade druvorna är skördade för hand och mjukt pressade. Jäst i ca 15

dagar tillsammans med skalen på temperatur kontrollerade ståltankar. Vilar därefter några månader på ståltank inför buteljering. Det bevarar den ungdomliga frukten och friskheten, en smakaraktär som italienarna fullkomligt älskar.

Beskrivning:

Doft: Smakrikt och fruktigt rött vin med bäriga toner av moreller, hallon, blåbär, och färska örter.

Smak: Kryddig, med inslag av fat, mörka körsbär, kryddnejlika, blåbär, lakrits och vanilj.

Land/område: Italien, Montepulciano d'Abruzzo

Druva/ alkohol: 100% Montepulciano, 13%, Artnr 2390, 119 kr

Månadens lunchutflykt den 23 april går till Vidbynäs Gård & Konferens



Den 25 mars var det ca 25 st. som åkte till Café Rosenhill i Grödinge för en mycket god lunch i trevligt sällskap. Alla var mycket nöjda. Nästa lunchutflykt går den 23 april till Vidbynäs Gård i Turinge, eller "Slottet" i dagligt tal. Den pampiga herrgården står på kullen. Snart upptäcker du vår egen lilla Bullerbygata, naturstigar, golfbanan, kyrkan och allt annat som finns samlat kring denna natursköna plats. I dagens lunch ingår sallad, vegetarisk soppa, varmrätt, kaffe och kaka. Vi får 10 % rabatt så allt detta för 129 kr.

Vi samlas som vanligt i god tid före 13.00 men p.g.a. påskhelgen måste du anmäla dig senast den 17 april till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt. larsson440@gmail.com. eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com.

Avresa sker senast kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar vardera 10 kr/mil.

Månadsmöte den 9 april kl. 13.00



New Generation besöker oss igen och framför "Back to the sixties, medryckande musik från 60-talet. Utöver New Generations framträdande blir det mycket information då många aktiviteter

nu tar sin början. Givetvis kaffe, smörgås och lotterier med "kuvertpriser".

Anmälan gör du som vanligt senast söndagen innan till spfholfmast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Månadsmötet börjar kl. 13.00 och från 2025 kostar det 60 kr.

Vårfest den 26 april i Allhuset



**Nu har tranorna kommit till
Hornborgasjön och vitsipporna lyser i
backarna. Det är vår och det måste vi fira!
Välkomna till Allhuset lördagen den 26
april.**

Vi samlas kl. 16.00 och minglar en stund i Träffen med en välkomstdrink i handen. Sedan serveras en vårbuffé med ett glas vin eller valfri måltidsdryck som ingår i priset. Vi avslutar måltiden med kaffe och en god kaka. När vi njutit av maten drar dansen igång! Vi dansar till Patrik Eklöf från Nyköping.

Priset för maten med dryck är 325 kronor per person. Som vanligt har vi en välfylld bar där vi serverar ett trevligt utbud av ädla drycker. I baren betalar du med swish eller kontant.

Vi behöver din anmälan så snart som möjligt och absolut senast den 20 april. Anmäl dig till Anna Helmerson på e-post anna@helfmerson.se eller mobil 073 350 40 45. Din anmälningsavgift, 325 kronor, betalar du till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Glöm inte att skriva ditt namn. Anmälan är bindande. Meddela eventuella allergier. Vi ser fram emot att träffa dig då vi alla kan umgås under gemytliga former.

**Varmt välkomna till Vårfesten!
Trivselkommittén**

Bangolfen startar söndagen den 4 maj kl. 12.00.



Södertälje Bangolfklubb är en ideell förening som driver två anläggningar (filt och eternit) under sommarhalvåret. Föreningen bildades redan 1938, då bangolf hette minigolf, och är en av Sveriges äldsta bangolfklubbar.

Hitta hit

Banorna är vackert belägna i Mälarparken Bergviksgatan 20 vid kanalen.

Vi spelar varje söndag kl. 12.00, totalt 18 gånger, och sista spelet är den 31 augusti. Priset är 50 kr. betalas med swish eller kontant. Ingen föransmälan behövs, det är bara att dyka upp.

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

Nu närmar sig Holmfastgolfens start på den nya säsongen.



Den 3 april 14.00 börjar Holmfastgolfen sitt uppstartsmöte i Allhuset där säsongens upplägg och tävlingsprogram presenteras.

Mötet inleds av

Åke Djärf som ger oss nyttig regelkunskap. Kl 15.00 öppnar Trivselkommittén puben i Träffen för alla medlemmar i Holmfast.

Säsongens första tävling spelas tisdagen den 13 maj på Vidbynäs Södra bana med individuell slaggolf samt 2-manna bästboll. Nästa tävling är måndagen den 2 juni i Strängnäs.

Nytt i år är att vi har en tävling på Happy Golf i Tysslinge på vägen mot Vårsta och där även golfare som inte är med i Holmfast får spela. Vi hoppas därigenom få allt fler deltagare i Holmfastgolfen och även nya medlemmar.

SEMIFINAL I SLUTSPELET FÖR SSK! NU TAR VI DJURGÅRDEN!



Kvartsfinalvinsten mot Kalmar genomfördes på ett imponerande sätt. Ett kontrollerat, tufft och stabilt spel lovar gott. Med den inställningen går inget lag säkert för

SSK. Vem vet hur långt det räcker?

I semifinalen valde Djurgården att möta SSK och det kommer att bli ett tufft derby. Djurgården inleder med två hemmamatcher, måndag 31 mars och onsdag 2 april. Sedan är det dags för Scanarinken och två hemmamatcher för SSK

- Fredag 4 april kl. 19.00
- Söndag 6 april kl. 18.00

Vi har fått ett begränsat antal biljetter som måste bokas senast tre dagar innan matchdag. Ta inte risken att vänta med bokningen utan gör det nu. Biljetterna kostar 100 kr mot normalt 140 kr och platserna finns på sektion E, entréplanet. Du bokar genom holmfasthockeyn@gmail.com, Du kan även bjuda in andra "seniorer", närstående eller bekanta, Biljetterna betalas och hämtas vid Dickas desk till vänster efter entrén.

Vinterns och vårens (!) samlingspunkt



Ritz bjuder in till Libanesisk afton den 8 april Libanesisk buffé med varma rätter och röror, ett glas vin samt underhållning av en trubadur.. Det presenterades på SPF-appen den 12 mars och fullteknades omgående! **Så, tyvärr finns det inga platser kvar!** Kontakta Mona Spångmyr på 070-999 47 94 för eventuell plats på väntelista. Det visar att man löpande måste läsa av appen!

Varje tisdag kan de som önskar träffas på Ritz kl. 15.00 för "seniorernas 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.

Besök på Riksdagshuset den 23 mars



Ett 20-tal förväntansfulla SPF:are samlades utanför riksdagshuset för en guidning och visning av huset, både det gamla och det nya. Kerstin Lundgren mötte oss i foajén och vi startade vårt besök med att ställa oss i den pampiga

entrétrappan med kolonner och trappor i olika slags marmor. Denna väg kommer talmannen, kungaparet, ledamöterna och övriga gäster till riksmötets öppnande varje år i september.

Vi provsatt bänkarna i de två äldre kamrarna som användes fram till att Sverige gick över till enkammarriksdag 1971. De båda salarna har freskomålningar runt väggarna som ramar in ett välvt glastak. Salarna förbinds med en 45 meter lång sal – Sammanbindningsbanan som idag används som riksdagens stora festsal.

Vi tog oss över till Västra riksdagshuset för att slå oss ner i Plenisalen, riksdagens hjärta. Där pågick en interpellationsdebatt med ett fåtal deltagare. Nu hade vi blivit hungriga och fick äta lunch i riksdagens matsal. Besöket avslutades i Bankhallen, innanför huvudentrén i Västra riksdagshuset, som är en central mötesplats i riksdagen. Här finns restauranger, post och servicecenter.

Under hela vårt besök fanns Kerstin Lundgren med oss och berättade om riksdagens arbete igår och idag. Vi gick tillsammans ut från den vackra Bankhallen uppfyllda av vårt besök. Tack Kerstin.

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.

Allsång för seniorer på RIVAL



Givetvis återkommer vi även i år till Rival för den mycket uppskattade allsången med Ewas Allsångsorkester där många av Sveriges främsta musiker ingår. Vi åker pendeltåg gemensamt till Södra station och sedan är det ca 500 m promenad. Måndagen den 29 september kl. 14.00 är det dags och vi har fått möjlighet att boka biljetter innan de släpps. Priset är 280 kronor och du måste boka senast den 26 maj. Boka redan nu för biljetterna kommer ha en rykande åtgång! Detta är något du inte får missa!! Vi återkommer med mer information.

Anmälan er till Mona Spångmyr, 070-999 47 94, Mail; monspa47@gmail.com, eller Inger Styrhagen, 070-242 85 39, eller mail; ingerstyrhagen@outlook.com.

Betalning till Holmfasts plusgiro 51 30 13-3

Stadshuset i Södertälje den 13 maj



Vårt förra besök, den 13 februari, blev snabbt fullbokat. Alla som då var med tyckte att det var riktigt trevligt besök med bra information. Nu har du en ny möjlighet att komma med vid besök den 13 maj. Vi blir guidade i huset och vi kommer att få information

om det kommunala arbetet och politiken av bl.a. kommunalråd **Boel Godner**. Start är kl 10 och vi samlas i receptionen. Begränsat antal så anmälan "först till kvarn" gäller. Om det är fullbokat får du en återkoppling - annars är det bara att

komma. Besöket tar ca 2 timmar. När vi är klara kan du äta lunch i Stadshuset.

Anmälan gör du till Mats, senast den 3 maj på e-post matsingemansson@gmail.com eller mobil 070-624 15 08.

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 medlemssystemet 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 spfseniorerna.se
2. Klicka på ”Meny” och sen ”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.

Medlemsnytt

Antalet medlemmar uppgår nu till 727 ordinarie och 88 vänmedlemmar. Från årsskiftet har vi fått 28 nya ordinarie medlemmar. Nu hälsar vi följande välkomna

- Yvonne Widing Eriksson
- Elisabeth Bohman
- Monica Örnerborg
- Uno Bengtsson
- Inger Modin

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 eller SMS till 073-088 43 35.

Boulens ”Mitt i säsongen” tävling



Den 27 mars spelades den traditionella tävlingen när halva säsongen är spelad. Det var drygt 20 deltagare och tävlingen spelades tre ronder x 20 minuter. Pristagare bland damerna blev;

- Lena Lindstedt
- Ingrid Johansson
- Mait Nilsson

och bland herrarna;

- Anders Jonsson
- Jan-Inge Lundh
- Lars Thuresson

I den tävling som löper över hela säsongen är aktuell ställning för de fem främst:

- Kerstin Asplund, 204 poäng
- Yvonne Johansson, 204 p
- Ingemar Franzén, 189 p
- Mait Nilsson, 186 p
- Eivor Karlsson, 186 p

Det går snabbt att avancera i ”ligan” och nya kan lätt komma in i tävlingen. Kul att antalet deltagare har stabiliserats på en högre nivå men det finns fortfarande plats för nya!

