SENIORERNA Holmfast Södertälje

HOLMFASTBLADET

Årgång 31 **Nummer 11** **1 november 2026**

Ordföranden har ordet

"Gubben Höst, tänk nu målar han björken i gult och med regnmoln intvålar han hela skyn så fult" Lennart Helsing.

Utanför mina fönster har jag så många björkar med gula löv. Om ett par dagar ligger alla löv på marken och då får lövblåsarna arbeta för högtryck för att få bort allt från gator och trottoarer.
Oktober månad har varit väldigt tuff för min del då jag drog på mig ett väldigt ryggskott och även en förkylning. Tålde väl inte att komma hem från Öland. Nåväl, nu är allt bra igen och jag har varit på flera hockeymatcher i Scaniarinken, deltagit i en hel del möten såväl med nya medlemmar, oktoberfesten i Allhuset, månadsmötet med Karin Westerberg som underhållare och Seniordagen där vi i Holmfast fått många intresserade personer att bli medlemmar i vår fina förening.
När du läser detta Holmfastblad är det november månad och alla våra aktiviteter fortsätter som vanligt. Det kan du läsa i detta blad. Om du laddar ner SPF appen i din telefon kan du också följa vad som händer och även referat från olika evenemang vi har anordnat. Vi hjälper dig gärna att ladda ner appen.
Den 11 november är det månadsmöte igen så glöm inte bort att anmäla dig senast söndagen den 8 november. Vi ses väl där hoppas jag.

Till sist: "*Önskar er alla en fin novembermånad*"

Ebon Eriksson
Ordförande
SPF Seniorer Holmfast

Månadsmöten november och december

På månadsmötet den 14 oktober gästades vi av Karin Westerberg välkänd pianist och lagledare från TV-programmet "Så ska det låta " som underhöll oss. Vi var drygt 80 som verkligen uppskattade hennes uppträdande, en otroligt duktig "entertainer" med sång och pianospel.

Den 11 november samlas vi i Allhuset



Saltskog kl. 13.00 som vanligt, för nästa månadsmöte. Då inleder Holmfastkören månadsmötet med ett välfyllt program från deras nya repertoar.

Därefter kommer Robert och Ann-Britt Müller som leder vår populära och växande Linedance



aktivitet, att presentera och visa olika typer av danser. Även några av våra "linedansare" medlemmar får vissa upp sig. Robban är en erfaren dansare och är nu en etablerad domare på Europa nivå.

Vi gästas även av våra sponsorer Sussi's Fotvård och Ceders Fotverkstad, som visar och berättar om sin verksamhet och vad de erbjuder våra medlemmar. De har även ett litet utbud att sälja.

Sedan blir det information från styrelsen om aktuella händelser och kommande aktiviteter.

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

Den 9 december är årets sista månadsmöte

Det traditionella Luciatåget framförs av Rosenborgsskolans Musikklasser.
Holmfastkören inleder dock med några tidsenliga sånger.
Slutligen blir det utdelning av presentkort på entrébiljetterna från **Särimners fond.**

Libanesisk afton på Ritz den 10 november kl. 15.00

Varje tisdag kl. 15.00 träffas vi på Ritz för "Seniorernas After Work" och ha trevligt.



Den 10 november är det dags igen för den populära och återkommande Libanesiska aftonen där Ritz dukar upp en buffé av libanesisk mat. Priset är 350 kr och förutom mat ingår ett glas "bubbel" samt ett glas vin eller öl. Förhoppningsvis blir det även underhållning. Du anmäler dig till Mona Spångmyr på tel.070-999 47 94 alt. monspa47@gmail.com och anmälningsavgiften swishas till Mona i samband med anmälan helst senast den 3 november.
OBS! Antal platser är begränsat

Fika på Berget återkommer fredagen den 13 november



Vi samlas som vanligt på Lindbloms café på Torekällberget kl. 11.00 för att "fika" och ha trevligt tillsammans. Temat denna gång är "Vi minns 1986". Vad minns du från det året, berätta för oss. Ta upp händelser och musik från aktuellt år. Ingen anmälan behövs, det är bara att komma Välkomna önskar Trivselkommittén

H.M. Konungens Hovstall – tisdagen den 24 november

Vi samlas senast kl. 13.45 på Väpnargatan 1 som ligger bakom Dramatiska teatern där vi får en timmes exklusiv guidad rundvandring kl. 14.00.



H.M. Konungens hovstall är platsen för de hästar, paradvagnar, bilar, uniformer och seldon som används vid ceremoniell representation. En storslagen del av vårt svenska kulturarv, historia och kunglig glans. Hovstallet ligger sedan mer än hundra år på Väpnargatan i Östermalm. Det blir en inspirerande och trevlig dag där vi hinner njuta av historia, gemenskap och vackra miljöer i lugnt och behagligt tempo. Följ gärna med oss och vi åker pendeltåg från Södertälje Centrum kl. 12.13.

Kostnad 225 kr betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30-13-3 Anmälan senast den 17 november till matsingemansson@gmail.com

Inbjudan till vinprovning fredagen den 20 november i Allhuset



Nu fortsätter vi vår vinresa med vår kunniga sommelier Ulrika Ekström.
Vi kommer den här gången att prova viner från några länder som vi inte köper så ofta ifrån.
Det blir en resa till fyra europeiska länder - England, Rumänien, Ungern och Österrike.
Vi provar fyra spännande viner, två röda, ett vitt, ett mousserande vin.
Denna gång blir det inte bara vinprovning.
Vi dukar upp med lite ost och kallskuret innan vi går hem. Lite mer i glasen blir det också
Ta gärna med någon vän eller vänner som inte är med i SPF Seniorerna Holmfast så kanske vi kan locka dem till oss.

Tid: fredag den 20 nov, kl. 16.00 – ca 17.30
Anmälan: Anmäl dig snarast till Tor Bratland, tor.bratland@telia.com eller 070-816 66 07, dock senast 13 november.
Avgift: 335 kr/person, som betalas till Holmfasts plusgiro 51 30 13-3
Troligen fullbokat men det finns en väntelista

”Kom-igång-med AI” – nya möjligheter

Den 12 november mellan 10.00–12.00 träffas vi i Allhuset, Saltskog, grupprum Ovalen, när vi informerar, visar, underlättar att hitta fram till att i vardagen få ut mest glädje och nytta av AI. Deltagarna får även prova AI på egen PC eller mobil. Vi har även reserverat den 10 december samma tid. Det kostar 50 kr och Swishas på plats. Antalet platser är begränsat så först till kvarn gäller. Fullständig information finns på vår Webbsida.

Anmälan till matsingemansson@gmail.com

Månadens lunchutflykt den 25 november går till Turinge Hotell

Den 28 oktober var det 43 medlemmar som åkte till Lida Värdshus som är den naturliga mötesplatsen på Lida med utsikt över sjön Getaren.



Nästa lunchutflykt blir onsdagen den 25 november då vi åker till Turinge Hotell där vi samlas senast kl. 13.00.



Turinge Hotell är en mötesplats i Nykvarn som drivs av passion. Det är ett gäng som hoppat över allt krångel och lägger allt krut på maten, gästerna och stämningen. De gör kanske inte allt, men det de gör, det görs med hjärtat!
Maten måste förbokas och det som serveras är;

- Friterad torskfilé, dansk remouladsås, dillslungad kokt potatis
- Klassisk pannbiff, gräddsås, potatismos, rårörda lingon och pressgurka
- Smakrik grönsaksgryta med fluffigt ris

Priset är 169 kr och inkluderar salladsbuffé, nybakat surdegsbröd, kaffe med kaka.

Anmäl dig senast måndagen den 23 november 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. 12.30 vid Centralens parkering.

Höstfesten den 23 oktober med underhållning av Kanalbandet



65 glada deltagare bjöds på en riktig Höstfest! När dessutom Kanalbandet med en otroligt duktig vokalissa stod för underhållningen blev det garanterat drag med härlig musik. Först ”mingel” i Träffen med musik-quiz innan det var dags för god mat och dryck. Kanalbandet underhöll men även där blev det musik-quiz där Kanalbandet spelade musiken till frågorna. Efter maten spelade Kanalbandet upp till dans och hur många har dansat till storband där det verkligen svänger. Många deltagare framförde spontant ett stort tack till Trivselkommittén för en trevlig och uppskattad Höstfest!





Synd att så många missade festen och Kanalbandet!



Funktionärsresan den 2 oktober till Skottvångs Gruva





Det var drygt 20 uppskattade och värdefulla funktionärer som åkte på en otroligt intressant resa till Skottvångs gruva. Synd att så många missade den guidade rundvandringen och höra historien om Skottvång. Vi kunde även köpa egen tillverkad grillkol från deras kolmila. Allt arbete görs ideellt och dessutom har värdshuset Skottvångs Grufva en av Sveriges bästa livescener där många av våra bästa artister uppträder. Vi serverades en alldeles utsökt lunch i värdshuset.

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

Nya utmaningar - fortsatt utveckling av verksamheten

Vår verksamhet behöver löpande utvecklas för att göra den intressant för nuvarande, nya och fler seniorer. Då är två faktorer helt avgörande;

- Lansera nya aktiviteter
- Rekrytera funktionärer som tar en aktiv del vid genomförandet

Förslag på nya aktiviteter

Fotografering & Bildredigering.
Inspirera att ta bättre bilder och visa hur man enkelt redigerar i mobile

Vandringar i närområdet
Hålla i planeringen och göra sköna rundtursvandringar i Södertälje.

Lära mer om appar i vardagen
Hjälp medlemmar att bli tryggare med praktiska appar som 1177, Spotify, Kivra, WhatsApp och andra vardagsappar

Givetvis finns det fler förslag på aktiviteter – vi tar gärna emot tips!

Vad får du ut som funktionär?

- Du blir en del av ett härligt team
- Du bestämmer tiden du vill sätta av
- Du ser till att andra trivs
- Du gör en uppskattad insats
- Du har engagemang och nyfikenhet

Vill du vara med i vår utveckling?

Tveka inte att höra av dig! Kontakta matsingemansson@gmail.com eller spfholmfast@gmail.com så tar vi hand om dig

Nu söker vi en funktionär till programgruppen för månadsmöten

Våra månadsmöten står inför en planerad förändring och utveckling. Hur kan vi göra våra månadsmöten mer lockande att besöka för våra medlemmar? Vi söker någon, gärna en utåtriktad manlig funktionär, som tycker det skulle vara kul och en utmaning att medverka. Kanske du? Eller har du något förslag? Skicka en intresseanmälan eller kontakta styrelsen snarast möjligt till;

spfholmfast@gamail.com SMS 073-088 43 35

Adventskryssning den 17-18 november till Mariehamn



Även om bokningen till kryssningen genom Holmfast är avslutad kan man boka julbordskryssningen med Birka Gotland den 17-18 november men då måste det ske direkt med Björcks. Kortfattat inkluderar programmet julbord inkl dryck (öl, vin, kaffe), brunch i Sjösalen inkl dryck, taxfreekupong 50 kr/person

Fullständiga detaljer om resan framgår av appen och tidigare Holmfastblad.

Bokning kan fortfarande ske direkt med Björcks på tel. 08-550 192 15. Ange då att det gäller Holmfastkryssningen för att få samma priser och nära till övriga deltagare från Holmfast.

Medlemsnytt – rekordmånga nya

Antalet ordinarie medlemmar uppgår till 757 och vi har fått 64 nya medlemmar från årsskiftet varav 16 har tillkommit i oktober.
Antalet vänmedlemmar uppgår till 90.
Nu hälsar vi oktobers månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är;

- Pia Zackrisson, Göran Zackrisson
- Bo Neidenström, Solveig Hamn
- Åsa Lindgren, Gunilla Seuk
- Marie Andersson, Anna Landegren
- Per Persson-Kangas, Benneth Strand
- Christer Lindblad, Gunilla Lindblad
- Lars Fränne, Robert Jonsson
- Birgitta Larsson Gumnarsdotter
- Kjell Kimström

Ny aktivitet! Vi börjar omgående med bordtennis eller ”pingis”

Ett gäng ”seniorgubbar” som många år spelat tillsammans under namnet ”Matadorerna” har valt att ansluta sig till SPF Seniorerna Holmfast. Bordtennis eller Pingis blir nu en ny aktivitet tillgänglig för våra medlemmar. De spelar varje fredag i Allhuset, Saltskog mellan 10.00–12.00 och du måste ha eget racket och gärna bollar.



Bengt Sjögren är ansvarig för **Holmfastpingisen** och han nås på 070-444 19 00 eller bengt@bsjogren.se och svarar gärna på frågor. Bengt vill gärna ha besked innan om du tänker komma så han vet antalet spelare. Avgiften för vårsäsongen, 15 januari – 11 juni är 400 kr och för årets kortare säsong som slutar den 18 december, är 200 kr. Betalning görs till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3.

Holmfasthockeyn - full fart!

SSK har inlett serien på ett sätt som lovar gott inför resten av säsongen. Vi ser gärna att fler medlemmar kommer och stöttar laget för en fortsatt positiv utveckling. Spelartruppen har visat en helt annan inställning jämfört med föregående säsong. Det ska bli kul att gå på ishockey igen!!
Vi har bra platser som kostar 100 kr samt även bra pris hos Calle Aber. Boka gärna biljetter via holmfasthockeyn@gmail.com och bjud gärna in närstående eller senior. OBS! Bokning måste ske tre dagar innan matchdag. Hemmamatcherna den närmaste tiden är:

- Onsdag 11 november 19:00 Oskarshamn
- Fredag 13 november 19:00 Almtuna
- Onsdag 25 november 19:00 MoDo
- Fredag 4 december 19:00 Leksand
- Onsdag 9 december 19.00 Kalmar

Sky Lounge den 9 december – succé!

Vi har även i år lyckats få ett antal platser till Sky Lounge, som verkligen uppskattades förra året. För 525 kr får du entrébiljett, buffé, kaffe och glass samt suveräna platser. Antalet platser är begränsat och den match det gäller är;

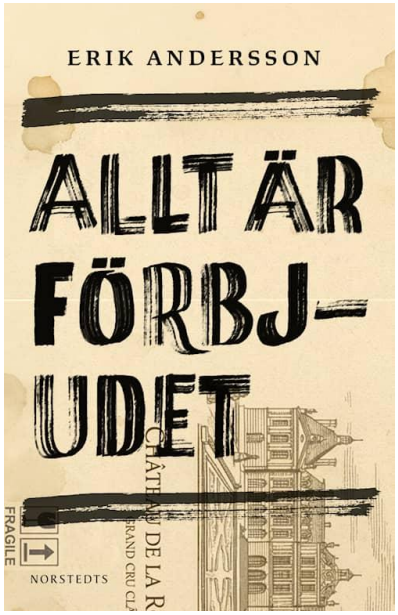
- Kalmar, onsdag 9 december

Vi har 25 platser som redan är bokade men det kanske blir återbud.

Chansa att boka när du läser detta via holmfasthockeyn@gmail.com!

Månadens boktips – ”Allt är förbjudet” av Erik Andersson

Allt är förbjudet kännetecknas av en lågmäld humor och fingertoppskänsla för mänskligt beteende. Författaren är imponerande bildad på en rad områden och skriver på ett träffsäkert, mångfacetterat språk som gör texterna lättlästa. Det är underhållning med en hög grad av igenkänning.



Boken handlar om en nation som skulle kunna vara en framtidsversion av Sverige. Kungen i detta land är demokratiskt vald och enväldig. Han förbjuder allt för att göra om och göra bättre. Allt händer i en virvlande storm av händelser som ibland kan förefalla rimliga, ibland dåraktiga och otänkbara. Exempelvis föreligger en förvirrande utläggning om sommartid då kungen vill bestämma när och var solen ska gå ner. Han vill också ha nya väderstreck.
Det är en vindlande Eriksgata om stort och smått, man får ägna läsningen en del tid och man förstår kanske inte heller alla ord, dem får man slå upp. Det är en berättelse om Sverige, en vänlig satir som det kan ta tid att orientera sig i. Kungen vill förvandla allt för att göra om och göra det bättre. Fantasin har inga gränser, allt är möjligt, om inte förbjudet, med en kung som enligt berättelsen är den största politiska begåvningen i alla tider.