

Ordföranden har ordet

“Mera sol och mera värme, tro och hopp det bär jag med mig...”

Vad passar inte bättre än denna dansbandslåt just nu när det är dansbandsveckan i Lundegård här på Öland. Inte nog med det, håller inte med om texten då det varit rent olidligt mycket sol och värme de senaste dagarna. Just nu är klockan 22.00 och termometern visar på 25 grader varmt fortfarande efter att varit mellan 33 och 35 grader hela dagen samt helt vindstilla. Tackar gudarna för att vi har en luftvärmepump i huset och kan göra kyla. Jag trivs alltså bäst inomhus i TV soffan dessa dagar men har tro och hopp att värmen ger med sig.

Den 4:e juni var jag med SPF Seniorerna Nordöland på Döderhultsmuseet i Oskarshamn. Vi var 57 SPFAre som åkte på denna heldagsutflykt. En fantastisk guide som berättade om Döderhultarns liv och alla hans träskulpturer mm. Alltid lika roligt att åka med dessa människor som jag lärt känna genom de evenemang som föreningen anordnar. Förra måndagen startade vi upp måndagskören igen här i Byxelkrok. Vi kommer att träffas 9 ggr under sommaren så har ni vägarna förbi är ni välkomna att delta.

Följer naturligtvis allt trevligt som vår egen förening i Södertälje anordnar under sommaren och hoppas att ni finner några godbitar.

Till sist: önskar jag er en fortsatt skön sommar med glass, jordgubbar och annat gott.

Ebon Eriksson

Ordförande

SPF Seniorerna Holmfast

Bangolfen vill ha fler spelare!



Förra året gjorde Bangolfen succé och vi spelar varje söndag kl. 12.00 på Bangolfklubbens banor i Mälarparken, Bergviksgatan vid kanalen. Det har tillkommit några nya deltagare men de två senaste söndagarna var det bara sex som spelade och vi vill bli många fler.

Leif Wretanders spel de senaste veckorna har varit imponerande, stadigt under 40 slag. Nu är målsättningen för övriga att ge Leif en match! Vi har spelat halva säsongen och de totalt bästa resultaten tom 30 juni är;

- Leif Wretander, 35 slag
- Lasse Lionell, 39 slag
- Nils Blom, 40 slag
- Birgitta Prim, 42 slag
- Björn Jelvegård, 45 slag



Notera redan nu att **bangolfen den 19 juli är inställd** då Bangolfklubben har tävlingar.

Priset är 50 kr och betalas direkt på plats. Ingen föransmälan behövs, det är bara att dyka upp.

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

Vad händer på våra månadsmöten efter sommaren?

Den 9 september rivstartar vi med två framträdanden.

Jessica Hillemar från Södertäljepolisens besöker oss och ger råd under temat: Hur skyddar vi oss mot bedrägerier?



Sedan får vi underhållning av Carlinges Trio bestående av Pelle Ahnlund, Håkan Sandh och Nisse Carlsson Lundbäck – tre mogna män som tycker att det saknas en viss typ av musik. Det finns för få låtar som handlar om hur svårt det är att hålla reda på alla sina piller och hur man kommer ihåg det man har glömt. Vi satte därför igång att skriva dem själva. Det blev låtar om barnbarn, kärleken och döden, om glädjen och vedermödorna med att bli äldre. Vi hittade snabbt en publik, folk som har det ungefär som vi och gillar vår musik. Vi brukar hävda att vi spelar för de som är +65 eller någon gång kommer att bli det. Vi har en hel repertoar med hejdlösa, kluriga, vemodiga låtar och om att lycka idag ofta är att vara glad åt det som inte hänt. Kort sagt: låtar om livet

Den 14 oktober kommer Karin Westerberg välkänd pianist och lagledare från TV-programmet ”Så ska det låta” att underhålla oss. Karin är en otroligt charmig och kunnig ”entertainer”.

Guidad visning av Tullgarns slott torsdagen den 20 augusti

Välkommen till en specialvisning av Tullgarns slott torsdagen den 20 augusti kl 12.00. Slottet har anor från medeltiden men uppfördes i sin nuvarande form på 1720-talet. Slottet är mest känt som kung Gustav V:s och drottning Victorias älskade sommarresidens under det sena 1800-talet.



Mycket mer om slottets historia kommer vi få berättat av vår specialguide som kommer att visa oss runt i det kungliga slottet.

Rekommenderar att ta med egen kaffekorg - tanken är att vi efter guidningen pratar om vad vi sett och hört.

Begränsat antal besökare så anmäl dig snarast till Anna Helmerson, anna@helferson.se eller 0733-50 40 45, dock senast den 10 augusti.

Samtidigt med din anmälan sätt in 200 kronor på SPF Holmfasts Plusgiro 51 30 13-3 märkt med ”Tullgarns slott” och ditt namn.

Om du önskar transport till Tullgarn meddela detta vid anmälan.

Hoppas vi ses den 20 augusti!

Välkommen!

SPF Holmfast Trivselkommitté

Holmfastgolfen – Trosa den 2 juni



Det var 48 deltagare i säsongens andra tävling som spelades i Trosa den 2 juni. Banan var inte i bästa kondition men Trosa är en trevlig anläggning.

Segrare i damklassen var **Tina Hallenborg** med fina 67 slag och i herrklassen vann **Lars-Göran Berglund**, även han på utmärkta 67 slag. Närmast håll kom **Leif Grönlund**, endast 18 cm från ”hole-in-one” samt **Åsa Åberg** med 191 cm.



De främsta resultaten damer:

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Tina Hallenborg | 67 slag |
| 2. Eva Mårtensson | 71 slag |
| 3. Anna Helmersson | 72 slag |
| 4. Kiki Farkas | 73 slag |
| 5. Birgitta Prim | 74 slag |

Herrar:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. L-G Berglund | 67 slag |
| 2. Alf Hallenborg | 71 slag |
| 3. Pelle Gustafsson | 74 slag |
| 4. Stig Johansson | 74 slag |
| 5. Leif Betzholtz | 75 slag |

Holmfastgolfen - Kallfors 20 juli kanonstart special!



På önskemål spelar vi även i år den populära ”kanonstart special” på Kallfors 9-hålsbana. Vi spelar två varv (=18 hål) men man får bara använda tre (3) klubbor plus putter. Man startar samtidigt från olika hål och kommer därför in samtidigt. Efter tävlingen äter vi gemensam lunch med prisutdelning. Samling vid entrén senast 08.00 med start kl. 08.30.

- Individuell slaggolf - dam- och herrklass
- Närmast hål på 9:an - dam- och herrklass
- Du själv registrerar eventuell hcp
- Antal deltagare maximerat till 48
- Startavgift 70 kr swishas som vanligt till 0709-627500
- Anmälan till holmfastgolfen@gmail.com senast den 12 juli.
- Ange behov av golfbil och herrar 70 år och över, val av gul eller röd tee.
- Greenfee för icke medlemmar i Golf South är 550 kr.

Anmäl dig snarast då antalet deltagare är begränsat. Om du har frågor maila gärna holmfastgolfen@gmail.com.

Månadens vintips – Smoke & Oak passar bra till grillning

Smoke & Oak är ett fruktigt och generöst rött vin gjort på druvan Merlot. Vinet kommer från Limestone Coast i Coonawarra mitt emellan Adelaide och Melbourne i syd Australien. Färgen är mörk och blåröd. En tät fruktbomb där mörka bär står i centrum och lindas in av ekiga, lite lätt vaniljdoftande toner som ger vinet en mjuk och inbjudande karaktär. Trots den höga alkoholhalten (14,5%) finns en frisk syra som balanserar upp helheten på ett föredömligt sätt.

Ett annat sätt att ge vinet ännu mer balans är att servera det vid 16-18 grader för att ytterligare bättra på fräschören.

Smoke and Oak passar perfekt till grillat lamm och nötkött, men också till mustiga grytor typ Osso Buco.

Vinet har lagrats i kontakt med ek.



Land:	Australien
Druvor:	Merlot
Årgång:	2024
Alkohol:	14,5%
Sockerhalt:	0,7g/100 ml
Systembolaget:	nr 471041 1000 ml 99 kr

Månadens lunchutflykt i juni gick till Engsholms slott på Mörkö



Den 24 juni var vi ett 35-tal som gjorde en ”favorit i repris” då vi besökte Engsholms slott. Historisk slottsmiljö i storslagen natur med havsutsikt samt mat av yppersta klass, gårdsskyckling med bakad sötpotatis, en ny bekantskap.

Besök gärna Engsholms slott, ni blir inte besvikna. Deras Afternoon Tea sista lördagen i varje månad från augusti rekommenderas men man måste boka då det snabbt blir fullbokat. Detsamma gäller julbordet som serveras onsdag-lördag med början 25 november.



I juli går Månadens lunchutflykt till Slagsta Sjökrog som ligger i anslutning till Slagsta Marina.

Vi träffas den 22 juli och samlas senast kl. 13.00. Slagsta Sjökrog är en levande sommarkrog vid Mälarens strand där god mat möter lugnet vid vattnet. De serverar klassiska svenska smaker med fokus på råvaror, enkelhet och kvalitet. En sjökrog med mat, utsikt & gemenskap.



Anmäl dig senast 15 juli 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. 12.15 vid Centralens parkering.

I augusti åker vi till Seasons Brasserie som ligger i Jungfrusund på Ekerö.



Den 26 augusti åker vi till Jungfrusund på Ekerö där vi besöker Seasons Brasserie där vi samlas kl. 13.00. Vi måste då ta Ekerö-färjan från Slagsta för att komma till Jungfrusund. De serverar utvalda rätter samt en "plat du jour" och vi återkommer senare med mer detaljer.

Anmäl dig senast 12 augusti 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. 12.00 vid Centralens parkering.

Lunch på Kallfors Bistro den 20 juli

Som framgått på annan plats har Holmfastgolfen lunch för deltagarna i en "kanontävling special" på Kallfors. Det skulle vara trevligt om fler kommer till Kallfors Bistros populära lunchbuffé och träffar andra medlemmar.

Detta har inget samband med månadens lunch utan var och en tar sig dit på egen hand. Det finns ingen fastställd tid men beräknas till ca kl. 13.00.

Ingen bokning behövs, det är bara att komma och anslut gärna till andra "Holmfastare"!

Boulen har flyttat till Stadsparken

Under ledning av Bo Sandberg spelas boulen i Stadsparken på torsdagar och vi startar kl. 10.00 som vanligt. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp och spela och det kostar inget. Kom ihåg att ta med eget fika!

Kontakta gärna Bosse vid frågor och han nås på 070- 687 86 15.

Julbordskryssning den 17-18 november till Mariehamn



Vi har just passerat midsommar och många börjar planera inför kommande helger och begivenheter. Vi vill vara ute i god tid och presenterar nu en julbordskryssning med Birka Gotland den 17-18 november. Här kommer ett kortfattat program som grundar sig på en dygnskryssning Stockholm- Mariehamn med M/S Birka Gotland. Resan omfattar

- julbord inkl dryck (öl, vin, kaffe)
- brunch i Sjösalen inkl dryck (i st för frukost)
- taxfreakupong 50 kr/person

Program dag 1

14:55-15:10 Upphämtning i Hölö resp. Järna

15:30 Upphämtning, Torget Södertälje

16:00 Incheckning Viking Line terminal

17:30 M/S Birka Gotland avgår

18:00 Julbord i anvisad restaurang

Dag 2

11:00 Brunch i Sjösalen

14:30 Ankomst Stockholm

Pris

Del Inside Two (2 pers i hytt) 1144 kr

Enkelhytt Inside Two á pris 1309 kr

Del i Seaside Two (2 pers i hytt) 1264 kr

Enkelhytt Seaside Two 1549 kr

Anmälan och frågor senast 4 oktober till Björn Jelvegård, bjorn, jelvegard@gmail.com, eller 070-643 5603. Uppge följande vid anmälan:

- För- och efternamn
- Födelsedata ÅÅMMDD
- Bostadsadress
- E-postadress
- Mobilnummer
- Var gå på bussen
- Boendelalternativ, inkl delning av hytt

Anmälan så tidigt som möjligt så Viking Line kan stämma av intresset så att resan blir av. Björck's fakturerar resp. resenär. Extra kostnad 25 kr om fakturan skickas till bostaden.

Tipspromenader, en nyttig aktivitet

Allt du behöver är en smarttelefon sen kan du gå på en trevlig promenad, lite orientering med frågesport. Du kan starta när som helst och ta frågorna i vilken ordning du vill och även



fortsätta en annan dag. Det finns sex utlagda tipspromenader med kontroller och frågor som du får upp i mobilen. 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 2,12 km, Blombacka
- Tipspromenad 2 är 2,36 km, Hagaberg
- Tipspromenad 3 är 2,91 km, Centrum
- Tipspromenad 4 är 907 m, Maren
- Tipspromenad 5 är 2,09 km, Mariekäll
- Tipspromenad 6 är 1,83 km, Brunnsäng

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

Medlemsnytt

Antalet ordinarie medlemmar uppgår nu till 741 och vi har fått 38 nya medlemmar från årsskiftet. Antalet vänmedlemmar uppgår till 89. Nu hälsar vi juni månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är;

- Carina Hjort
- Olle Sederström
- Britt Karlsson
- Kari Marie Kristensen