

Ordföranden har ordet

“Livet är fullt av utmaningar, det är bara att kämpa på”

Juli månad har bjudit på ca 70 mm regn här i Byxelkrok. Så välbehövligt för naturen. Fortfarande har vi höga temperaturer emellanåt. Mina dagar är helt fyllda av lek med barn, körsång, konserter, matlagning, boulespel, trädgårdsarbete mm, mm. Ja det är ingen vila här om någon trodde det. Om en vecka är det marknad i Lötorp som jag ska gå på. SPF Nordöland har bjudit med mig på en resa till Soliden med projektet “aldrig ensam”. Vi ska se på en utställning där och sedan även äta lunch innan hemfärd tillbaka till Kroken. Veckan efter åker jag åter på resa med SPF Nordöland till södra Öland och besöker en vingård och även då åter vi lunch tillsammans. Efter den här helg en ska jag bege mig ut i skogen och plocka blåbär samt svamp om jag hittar några. Stolt fjällskivling bör finnas nu och även Karl Johan svampar. Får se om lyckan är med mig.

Om en timme börjar vårt boulespel nere vid havet här så det är hög tid att förbereda mig för detta. Följer naturligtvis allt trevligt som händer i Holmfast nu under sommaren. Hoppas ni hittar gobitar i utbudet. Om drygt en månad startar ju alla våra höstaktiviteter igång igen och då blir det full fart.

Till sist: *“Det finns sju dagar i en vecka, och ingen heter sedan”*

Ebon Eriksson

Ordförande
SPF Seniorerna Holmfast

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 Seniorerna Holmfast
Trivselkommitté

Slutsputt för bangolfen!



Nu återstår bara spel under augusti och sista speldagen är den 30 augusti. Sista spelomgången den 30 augusti kommer vi att avsluta med en tävling i dam- och herrklass samt att kora årets Bangolfare, det bästa resultat som uppnåtts under sommaren.

Leif Wretanders spel de senaste veckorna har varit imponerande och under augusti är målsättningen att slå Leifs resultat.

De totalt bästa resultaten tom juli är;

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



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

En mindre avgift utgår för det digra prisbordet!!

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

Nästa månadsmöte närmar sig och är den 9 september.

Vi börjar med att Södertäljepolisen ger råd om hur vi skyddar oss mot bedrägerier.

Jessica Hillemar från Södertäljepolisen 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 lyckas idag ofta är att vara glad åt det som inte hänt. Kort sagt: låtar om livet

Därutöver blir det information om kommande aktiviteter som successivt tar sin början efter sommaren.

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

I sammandrag kommer därefter

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".

Den 11 november kommer Linedance gruppen under ledning av Robert Müller informera och visa ett program.

Det kommer att tillkomma en del punkter som i sommarvärmen och i skrivande stund ännu inte fastställts.

Holmfastgolfen – Happy Golfers, Grödinge den 30 juni

Vår tredje tävling spelades på Happy Golfers i Grödinge där även de som inte är medlemmar i Holmfast fick delta. Vi spelade individuell slaggolf i dam- och herrklass samt 2-manna bästboll.

De bästa resultaten blev:

Damklass

1. Anette Larsson
2. Agneta Flink
3. Siv Frögren

Herrklass

1. Leif Karlsson
2. Rolf Eriksson
3. Hans Ek
4. Stig Johansson

2-manna bästboll

1. Alf Hallenborg & Anders Jonsson
2. Hans Ek & Henrik Flodqvist
3. Arne Jansson & Kjell Lundgren
4. Leif Grönlund & Stig Johansson

Efter tävlingen var det prisutdelning och många åt gemensam lunch.

Holmfastgolfen - Kallfors 20 juli, kanonstart special!



Vår fjärde tävling – kanske den mest populära tävlingen - är ”kanonstart special” som vi även i år spelade 2-varv på Kallfors 9-hålsbana. Roligt att ”shot-gun”start, begränsat antal klubbor lockade ett stort deltagarantal. Golf behöver inte vara komplicerat!

”Roligt med bara tre klubbor och putter” var en vanlig kommentar efter tävlingen.

Efter tävlingen var det gemensam lunch med prisutdelning.

Närmast håll bland damerna var Gun Nielsen med 3,65 m och bland herrarna var det Anders Jonsson med 11,5 m.

De bästa individuella resultaten i slaggolfen:

Damklass

1. Ann-Mari Becker
2. Marikka Thuresson
3. Marianne Svensson

Herrklass

1. Anders Larsson
2. Lars Brattlöf
3. Kjell Lundgren

Bilderna visar Ann-Mari Becker och Marianne Svensson samt Anders Larsson och Marikka Thuresson.

Holmfastgolfens återstående program

Tisdagen den 11 augusti spelar vi vår femte tävling i Strängnäs.

Det blir ett 50-tal som deltar i denna tävling och som även ligger till grund för att kunna utse årets Holmfastgolfare, en dam och en herre.

Måndagen den 7 september spelar vi den sjätte och sista tävlingen på Vidbynäs.

Även den ligger som grund för att kunna utse årets Holmfastgolfare.

Den 17 september är det avslutningsfest på Allhuset i Saltskog.

Det blir prisutdelning för alla tävlingar utom Happy Golfers och Kallfors ”9-håls special” Samt inte minst årets Holmfastmästare i Dam- och Herrklass.

Givetvis serverar vi något ätbart och passande drycker. Inbjudan kommer!

I augusti åker vi till Seasons Brasserie, Jungfrusund på Ekerö.

Den 22 juli gick månadens lunchutflykt till Slagsta Sjöbrogård där vi var ca 25 seniorer som träffades och intog en smaklig lunch.



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.

Lite från Trivselkommittén

De har ett uppstartsmöte den 12 augusti för kommande aktiviteter men det finns ett par nyheter.

Kom-igång-med AI

Den 29 sept. och 6 oktober är Ovalen i Allhuset bokad mellan 10.00–12.00. Trivselkommittén återkommer om bokning då antal platser är begränsat.

Höstfest

Planeringen är i full gång och vi kan förvänta oss en mycket trevlig tillställning.

Boulen spelas i Stadsparken även under augusti.



Under sommaren har boulen spelats i Stadsparken under ledning av Bo Sandberg på torsdagar kl. 10.00.

Torsdagen den 27 augusti är sista speldagen i Stadsparken och torsdagen

den 3 september återvänder vi till Lillehallen vid Bollhallen. Vid bra väder kommer vi att spela utomhus.

Tills dess fortsätter vi i Stadsparken och vi startar kl. 10.00 som vanligt. Ingen föransmälan 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.

Adventskryssning den 17-18 november till Mariehamn



Sommaren börjar närma sig slutet 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)
- taxfreekupong 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 jag stiger på bussen
- Boendalternativ, 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.

Samlingspunkt på tisdagar.



Under varma sommardagar är det trevligt att träffa andra seniorer och ta något gott att dricka eller äta. Varje tisdag kl. 15.00 träffas vi på Ritz för "Seniorernas After Work" för att umgås och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 bjuder Ritz på kallskuret antipasti. En mycket uppskattad samlingspunkt.

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 740 och vi har fått 40 nya medlemmar från årsskiftet. Antalet vänmedlemmar uppgår till 89. Nu hälsar vi juli månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är;

- Lonny Jäderlund
- Jaana Jernvall

Holmfasthockeyn – nu är det snart dags för en ny säsong

Även om det fortfarande är högsommar kommer SSK att beträda isen om en dryg vecka och därefter kommer en rad träningsmatcher. Förra årets säsong avslutades på ett utmärkt sätt och inför kommande säsong är förhoppningarna stora. Spelartruppen har förstärkts och många "experter" tippar att SSK placerar sig i toppen av Hockeyallsvenskan.

Vi har inlett kontakten med SSK och återkommer så snart något finns att meddela. Vår förhoppning är att fler medlemmar kommer till Scaniarinken och ger SSK ett kraftigt stöd. Har du önskemål inför säsongen mejla gärna till holmfasthockeyn@gmail.com.

Sommarhälsningar från Holmfasthockeyn

