

Ordförande har ordet!

”Jag tror jag tror på sommaren. Jag tror jag tror på sol igen...”

Sist jag skrev så var inte vintern slut än. Nu har jag fått mer sommar än jag behöver så här i maj-juni. Myggor har jag också gott om och kan med glädje skänka en del till er alla. Allt växer så det knakar och i växthuset har jag redan flera frukter på chiliplantorna. Som vanligt har jag en gigantisk rabarber, grönkål och sockerärtsodling i mina pallkragar. Allt behöver mängder med vatten men här är det bevattningsförbud varje år mellan maj och augusti så det är besvärligt. Här i Byxelkrok brukar det ju inte regna så mycket. Vattentunnorna är just nu fulla med vatten och frömjöl så det kan jag använda men svårigheten för mig är att bära de tunga vattenkannorna. Idag på em. ska jag åka ner till en av fiskebåtarna i hamnen och hämta färsk nyfångad strömming. Ska bli riktigt gott. Får vänta till imorgon att anrätta dem då det inte går att fileá idag då de är allt för färska. Det går ingen nöd på mig. För 2 veckor sedan var jag med SPF Nordöland på en mycket trevlig bussresa till Klockargården nedanför Färjestaden. Carl Malmsten är ju den som grundat denna skola med odlingar och mycket vackra möbler. En heldag med 55 härliga personer. Lunchen åt vi i Kalmar på Slipkajen. Alltid lika roligt att få närvara på deras sammankomster och se vad de har för sig. Livet är härligt. Som du ser i bladet så är det en hel del aktiviteter i vår förening även på sommaren. Du har väl laddat ner SPF-appen i din mobil så du kan följa oss och vad vi har för oss i föreningen.

Till sist:

Önskar jag er en riktigt skön sommar tills vi hörs igen

Ebon Eriksson
Ordförande, SPF Holmfast

Aktiviteter under sommaren

De flesta av våra aktiviteter inomhus tar paus under sommaren men SPF-appen är alltid uppdaterad. Ta till vana att ta en titt vad som händer och om något nytt dyker upp.

Nu har Bangolfen startat.



Söndagen den 12 maj startade säsongens bangolf. Vi spelar som vanligt hos Södertälje Bangolfklubb där banorna är vackert belägna vid Mälarparken, Bergviksgatan 20, vid kanalen. Varje söndag under hela sommarn träffas vi kl. 12.00 för att spela och ha trevligt. Vi har spelat fem gånger och tre i topp är f.n.

1. 39 slag, Marikka Thuresson
2. 47 slag, Maud Forsström
3. 48 slag, Lars Lionell och Håkan Svahn

Du behöver inte föränmäla dig utan det är ”drop in” som gäller, så kom och spela! Pris för pensionär är 50 kr och säsongen slutar den 8 september. Aktivitetsansvarig är Leif Wretander, tel. 076-265 25 07, alt wretander.leif@gamil.com.

Månadens lunchutflykt den 19 juni går till Klockargårdens Våffleri, Grödinge Kyrkby.

Det har varit ett återkommande önskemål att besöka Klockargården och deras berömda våfflor. Klockargården har funnits sedan 1860-talet och var bostad för klockaren och lärarinnor i kyrkbyn. Sedan var det ett konstnärligt kollektiv och inte minst fanns där Sveriges största keramiksamling som nu flyttats för att bli ett våffleri.



Det finns alla typer av våfflor och även ett stort utbud av matiga våfflor som serveras med babyspenat.

Eftersom det är ett populärt mål och vi är ganska många vill de att vi kommer redan kl. 12.00.

Anmälan gör du som vanligt till Anders Larsson, lars-son440@hotmail.com, 070-759 72 40 eller Mona Spångmyr, 070-999 47 94, monspa47@gmail.com.

Avresa sker kl. 11.15 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar 10 kr/mil.

Operadonnorna



Den 8 maj bjöds vi på en fantastisk föreställning full av upptåg och personlig charm när Operadonnorna underhöll med musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikalisk kabaré och visa.

Holmfastgolfen har startat

Den 7 maj inledde Holmfastgolfen sitt spelprogram med en tävling i Dam- och Herrklass på Vidbynäs Södra bana. Fullständiga resultat återfinns på vår hemsida men kortfattat var de bästa resultaten:

Damer.

1. Marie Grönlund, 65 slag
2. Marikka Thuresson, 71
3. Eva Mårtensson, 76

Herrar:

1. Per Pettersson, 69 slag
2. Håkan Rehn, 70
3. Leif Karlsson, 74

Rose-Marie Svahn och Håkan Rehn var närmast håll på 7:an.. Den 3 juni är nästa tävling i Strängnäs och därefter blir det Salem, Trosa och Kallfors Är du intresserad att delta är du mer än välkommen.

Fullständig information om tävlingsprogram, spelformer, start och resultatlistor återfinns du på Holmfasts hemsida och i SPF-appen . Annars får du gärna kontakta oss på holmfastgolfen@gmail.com.

Boule och bowling under sommaren

Boules sista dag för säsongen var den 30 maj. Då genomfördes som vanligt en tävling med ett trevligt prisbord samt att vi åt korv med bröd. De tre främsta i damklassen var;

1. Ulla Thorberg-Johansson
2. Anita Kärrlander
3. Kerstin Asplund

och i herrklassen var det;

1. Lars Thuresson
2. Bengt Arvidsson
3. E Franzén

Under sommaren fortsätter spelet i egen regi på torsdagar kl. 10.00, utomhus på banorna utanför Lillehallen. I mån av tid ställer Bengt Andersson upp men annars får var och en betala 20 kr direkt i receptionen. Efter sommaren startar säsongen den 5 september kl. 10.00 med spel på torsdagar.

Bowlingen tar ett uppehåll under sommaren för att starta igen den 2 september.

Månadsmötet den 11 september med Pub

Nu är det sommaruppehåll till den 11 september och näst på tur kommer ännu en oerhört duktig artist, Kire Ljung. Han är kanske inte känd av gemene man och har en repertoar med tyngdpunkt på i 60- och 70-tals musiken samt den svenska visstraditionen. Han är verkligen värd ett besök!

Efter månadsmötet fortsätter vi i vår egen Pub där vi in-tar goda och prisvärda drycker samt även något att äta. Mer om detta i nästa nummer av Holmfastbladet och givetvis i SPF-appen.



Kire Ljung

Anmälan gör du till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35 senast söndagen innan. Månadsmötet börjar kl. 13:00 och priset är 50 kr

Miss inte succén Allsångskonsert för seniorer på Rival den 30 september kl 14.00!!



Evas Allsångsorkester

Slå dig ner och upplev en svängig allsångskonsert för en mogen publik. Evas Allsångsorkester bjuder på en frisk blandning av schlagers, musikal, rock, evergreens m.m. De som vill äter tillsammans på en trevlig restaurang på söder och vi återkommer med detaljer.

Holmfast har preliminärbokad ett antal biljetter och ett fåtal återstår. Bokning måste därför göras **omgående** så vänta inte med anmälan!



Sommarens samlingspunkt!!

På tisdagar träffas vi som vanligt kl 15.00 för "senioreernas AW" och har trevligt tillsammans

Vi kan även äta lunch varje veckodag och Holmfasts medlemmar har ett förmånspris på 100 kr **redan från 11.00!!**

Nybörjarkurs i Linedance

Efter önskemål från våra medlemmar startar vi en nybörjarkurs i Linedance. Den börjar 3 september och omfattar 12 gånger och vi träffas mellan 12.00 – 13.00 på tisdagar i Allhuset.

Kursen leds av Robert Müller med ett förflutet som aktiv dansare internationellt som på "ålderns höst" frekvent anlitas som domare i Europa

Danserna varierar mellan olika rytmer och vi är tillåtande, skrattar mycket och har trevligt tillsammans. På köpet får du bra motion.

Priset per termin är 300 kr som oavkortat går till lokalhyran.

Robban är aktivitetsansvarig för nybörjarkursen och svarar gärna på frågor och anmälan gör du till honom.

Robert Müller
070-740 10 15
muller.r@telia.com.

Folkhälsoveckan 20 – 25 maj

Den genomfördes med varierande resultat. Det som stack ut var tisdagens lunch på Heat med ca 45 besökare varav många fortsatte till Ritz. Heat var en positiv bekantskap som säkert får fler besökare av våra medlemmar. Bangolfen öppnade enbart för oss och det uppskattades verkligen. En stor eloge till Anita Asplund och Ewa Ahlzén som var enda deltagare på fredagens stavgångsaktivitet i Kusens backe.

Priset är 275 kr inklusive. allsångshäfte.

Vi åker pendeltåg till Stockholms Södra och tar en kortare promenad till Mariatorget. Betalning sker till SPF's plusgiro nr 51 30 13-3.

För anmälan och mer information kontakta

- Inger Styrhagen, 070-242 85 39, inger.styrhagen@outlook.com.
- Mona Spångmyr, 070-999 47 94, mons-pa47@gmail.com.

Fest- och trivselaktiviteter

Vi var ca 25 st. som hade ett trevlig och uppskattat besök på Marcus Wallenbergshallen den 15 maj med guidning och god mat. Kommittén har arbetat fram ett antal aktiviteter för hösten som kommer att presenteras i nästa Holmfastblad och i SPF-appen. Missa inte;

- Lunch hos Kallfors Kök i samband med Holmfastgolfens tävling. Alla är välkomnas! Återkommer med information och anmälan
- 11 september är det dags för Puben igen. Nu i samband med månadsmötet



LADDA NER SPF-APPEN!!

Alla medlemmar som har en smartphone kan installera SPF-appen i sina mobiler. Via SPF-appen får du ett pling i mobilen då det skickas ut ny information. Genom att klicka på SPF-appens ikon får du upp en lista över de senaste nyheterna med den senaste överst. Klicka på den och du kan läsa nyheten direkt i mobilen utan att behöva leta fram något på hemsidan. Så här gör du;

- Gå in i APP-store eller i Google Play butik beroende vilken mobil du har
- Sök **SPF Seniorerna**, ladda ner, installera och öppna
- Välj **Stockholmsdistriktet** och förening **Holmfast**
- Längst upp till vänster på finns tre horisontella linjer, klicka där! Välj Inställningar och **Tillåt notiser**.
- Klicka på Filtrera nyheter och välj där om du vill se alla eller något av förbund, distrikt alternativt förening
- När ny information kommer in på hemsidan få du en notis på mobilens ikon! Klicka och du kommer direkt till nyheten!
- Klicka på Länkar och Sidor för att se vad du hittar!
- Om du inte kan eller vågar installera, hör av dig

Rose-Marie Svahn: Tel: 076-820 32 00, E-post svahnrosemarie@gmail.com.

Björn Jelvegård: Tel: 070-643 56 03, E-post: bjorn.jelvegard@gmail.co.

Medlemsnytt

Den 31 maj uppgick antalet ordinarie medlemmar till 693 och vänmedlemmar till 81. Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna;

- Gunbritt Olsson
- Yvonne Andersson

Bilagor

- Månadsbrev, mötesplatserna JUNI
- Sommarschema, Mötesplatserna

Redaktören har bett om ordet...

Holmfastbladets främsta uppgift är och har varit att förmedla information till medlemmarna om föreningens verksamhet. SPF-appen har nyligen tillkommit med samma syfte. Informationen är således enkelriktad och någon återkoppling har i princip inte funnits. För att utveckla Holmfast skulle en dialog med medlemmarna vara önskvärd och avsikten är att om möjligt skapa ett forum där "vilande" åsikter framförs och presenteras. Alla inlägg är välkomna och nedan finns exempel på vad som kan vara aktuellt.

- Holmfastbladet inför en **"Insändarspalt"** där insändare från medlemmar presenteras
- Maila eller SMS:a inläggen till Redaktören, se sidfoten nedan.
- Inläggen kan vara anonyma men helst med namn på insändaren
- Inläggen måste inte vara positiva
- Konstruktiv kritik är välgörande och bra underlag att förändra, förbättra och utveckla.
- Åsikter om aktiviteter du deltar i
- Aktiviteter du saknar
- Hur kan vi rekrytera nya medlemmar. Tips och förslag!
- Annan värdefull och intressant information

Redaktören