

Ordförande har ordet!

”Oh vilken underbar morgon, Oh vilken underbar dag”

I dag är jag uppe med tuppen vilket inte hör till vanligheterna. Solen lyser på himmelen efter gårdagens regnande. Regn brukar vi ju inte vara så bortskämda med här i Byxelkrok men under juni månad har vi fått rejält med väta. Under midsommarhelgen kom 54 mm och under gårdagen ytterligare 23 mm. Ja ja nu skiner solen igen och allt är så vackert. Vet att blåbären är färdiga i skogen så det kan bli blåbärspaj till kvällen. Ni som har laddat ner SPF appen kan ju följa de aktiviteter som är igång under sommaren i vår förening. Själv spelar jag boule så ofta det går. Vi har en fantastisk bana här, alldeles vid havet bakom piren, i Byxelkrok. Härliga solnedgångar när vi spelar sent på kvällarna, eller om vi bara går ner till havet och njuter av allt det vackra. Min kompis Glenn (robottrösklipparen) sköter om gräset på tomt. Han måste tyvärr passas då han har förkärlek för att fastna på stenar eller under enbuskar. Trots detta är han till god hjälp för mig då jag har svårt att gå med vanlig motorgräsklippare. Gå långt är mitt värsta men cykla går utmärkt och jag har ett knep för att få fast min krycka på cykeln. Snart är klockan 8.30 och det är dags att laga frukost till mig och mina två kamrater som är här och hälsar på några dagar. Först ska naturligtvis mina fåglar i trädgården få sitt. Frön, nötter, skorpor mm. De blir så glada när de också får sin frukost på morgonen.

Nu önskar jag er en underbar dag och en fin månad juli så hörs vi igen i augusti.

Till sist:

Fånga dagen, Carpe diem

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 se vad som händer och om något nytt dyker upp.

Full fart på Bangolfen.



Söndagen den 12 maj startade säsongens bangolf. Vi har nu spelat åtta gånger med 8-12 spelare per gång och totalt har 29 personer deltagit, Fem i topp är f.n.

1. 36 slag, Lars Thuresson
2. 39 slag, Marikka Thuresson
3. 47 slag, Maud Forsström
4. 48 slag, Lars Lionell
5. 49 slag, Siv Bosson

Vi spelar kl. 12.00 varje söndag hos Södertälje Bangolfklubb vid Mälarparken, Bergviksgatan vid kanalen. Du behöver inte föransöka dig utan det är ”drop in” som gäller, så kom och spela! Pris för seniorer är 50 kr och säsongen slutar den 8 september

Aktivitetsansvarig är Leif Wretander, tel. 076-265 25 07, alt wretander.leif@gmail.com.

Månadens lunchutflykt den 17 juli går till Slagsta Sjöökrog, Norsborg.

Vi var ca 20 st. som besökte Klockargården vid Grödinge kyrkby och deras berömda Våffleri den 19 juni. Deras stora utbud av våfflor smakade till vår fulla belåtenhet.. Alla önskade en lunchutflykt även i juli och därför inbjuder Mona och Anders till Månadens lunch **den 17 juli på Slagsta Sjöökrog i Norsborg**. Vi samlas där kl. 13.00 för en god lunch och har som vanligt trevligt tillsammans.



Vid Mälarens största marina hittar du Slagsta Sjöökrog. Njut av grillad fisk eller kött. Lunch mån-fre kl. 11.00 – 15.00 med dagens husmanskost. Stor uteservering.

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. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar 10 kr/mil.

Lunch och golf ”special” den 12 augusti på Kallfors

Månadens lunch förläggs i augusti till Kallfors där restaurangen har byggts om och deras buffé är utsökt.. Vi tänker samla så många Holmfastmedlemmar som möjligt till Kallfors och kombinerar därför två aktiviteter för en gemensam lunch och trevlig samvaro.

Golfsektionen har därför förlagt sin fjärde tävling just till Kallfors och spelar en tävling med två varv på 9-hålsbanan med ”shot gun” start som beräknas vara klar ca kl. 13.00 Det blir drygt 40 startande och det stora flertalet äter säkert lunch.

Sedan har vi Månadens lunch som också förläggs till Kallfors. Vi samlas för lunch runt kl. 13-/13.30 och det skulle vara toppen att se många Holmfastare samlade tillsammans.

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

Holmfastgolfen är i full ”swing”!

Säsongens andra tävling spelades den 3 juni i Strängnäs med 40 startande. Vi spelade en lagtävling – 4-manna scramble – och de tre främsta lagen var:

1. Kerstin Björk, Karin Johnson, Per Gustafsson och Leif Karlsson.
2. R-M Svahn, Arne Jansson, Stig Johansson och Kjell Lindgren
3. Anna Helmerson, Eva Mårtensson, Kent Nyberg och L-G Berglund

Den tredje tävlingen spelades den 1 juli i Salem med 46 deltagare. Efter skyfall dagen innan spelades golfen i perfekta förhållanden och denna gång var det individuell poängbogey i dam- och herrklass. Dessutom närmast hål på hål 10. De tre bästa spelarna i respektive klass var;

Damer

1. Tina Hallenborg, 39 poäng
2. Eva Mårtensson, 36 poäng
3. Marikka Thuresson, 32 poäng

Herrar:

1. Håkan Rehn, 40 poäng
2. Anders Jonsson, 37 poäng
3. Sverker Sundmark, 36 poäng

Närmast hål på hål 10 i damklassen var Siv Frögren, 1,85 m och i herrklassen var det Lars Brattlöf på 3,10 m. Grattis!

Den 12 augusti har vi nästa tävling med två varv på Kallfors 9-hålsbana. Det blir en speciell tävling med ”shot gun” start. Alla startar och kommer in samtidigt så man kan äta en gemensam lunch i Kallfors Köks nya och fina restaurang och det blir dessutom en samordning med Månadens lunch.

Mer information om våra tävlingar återfinner du på Holmfasts hemsida och i SPF-appen .Annars får du gärna kontakta oss på holmfastgolfen@gmail.com.

Sommarens bowling och boule

Boulen fortsätter under sommaren på torsdagar kl. 10.00 i Stadsparken istället för banorna utanför Lillehallen som tidigare meddelats. Det är Bo Sandberg som håller i detta och han nås på 070-687 86 15 alt. bo.sandberg@telia.com. . Därefter startar säsongen den 5 september kl. 10.00 med spel på torsdagar i Lillehallen.

Avresa sker kl. 12.30 från Centralens parkering för de som inte åker själva. Medresande betalar 10 kr/mil. Det kan bli svårt om många behöver hjälp med biltransport. Vi rekommenderar därför kollektiv busstransport där buss nr 784 mot Norrvrå passerar Kallfors. Det finns två bussalternativ; kl. 12.15 framme 12.35 eller kl. 13,04 framme 13.28.

Månadsmötet den 11 september med Pub

Nu är det uppehåll med månadsmöten till den 11 september. 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 vistraditionen. 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

Biljetter kvar till Allsångskonsert för seniorer på Rival den 30 september kl 14.00!!

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.

Priset är 275 kr och det finns ett fåtal platser kvar. Vi åker pendeltåg till Stockholms Södra och tar en kort promenad till Mariatorget. Betala till SPF's plusgiro nr 51 30 13-3. För anmälan och information kontakta

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

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



Sommarens samlingspunkt!!

På tisdagar träffas vi som vanligt kl 15.00 för "seniorernas AW" och har trevligt tillsammans. Kom och trivs på Ritz! Vi kan även äta lunch varje veckodag och Holmfasts medlemmar har ett förmånspris på 100 kr **redan från 11.00!!**

Ny omgång Vattengympa

Den 6 september startar vi en ny omgång Vattengympa på fredagar mellan kl. 14.00 - 15.00. Vi håller på 8 gånger och priset är 600 kr. Som tidigare är Elisabeth Viinanen ledare som gärna svarar på frågor. Hon nås på liiza53@hotmail.com, eller 070-422 46 45. Anmälan gör du till Leif Wretander, 076-265 25 07 eller wretander.leif@gmail.com. Avgiften betalar du till Holmfasts plusgiro 51 30 13-3.

Medlemsnytt

Den 30 juni var vi oförändrat 693 ordinarie medlemmar och 81 vänmedlemmar. Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna;

- Anneli Karlsson
- Karin Ekstrand

Bilagor från Mötesplatserna

- Sommarbrev
- Sommarschema

LADDA NER SPF-APPEN!!

Fortfarande är det många medlemmar som inte installerat 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.

Fest- och trivselaktiviteter

Kommittén har arbetat fram ett antal aktiviteter inför hösten som löpande kommer att presenteras mer detaljerat. Här kommer en summering av kommande aktiviteter.

- 17 juli, Månadens lunch Slagsta Sjöökrog
- 12 augusti är det lunch hos Kallfors Kök i samband med Holmfastgolfens tävling och Månadens lunch.
- 11 september är det dags för Puben igen. Nu i samband med månadsmötet
- 30 augusti, Allsångskonsert på Rival
- 18 oktober är det traditionell Höstfest med middag och dans
- 29 oktober är det besök på Riksdagshuset där Kerstin Lundgren, riksdagsledamot från Södertälje och 3:e vice talman tar emot ca 30 besökare från Holmfast. I samband därmed gemensam lunch.
- 15 november blir det Vinprovning
- 20 november (prel.). Besök på 3-4 tunnelbanestationer och titta på tunnelbanekunst med gemensam lunch
- 5-6 december är det julbord på Hagaberg.

Utöver ovanstående har vi regelbundna Månadens lunchutflykt samt Månadsmöten. Sedan kommer med stor sannolikhet Trivselkommittén och Resegruppen att komma med fler aktiviteter. Det kommer inte saknas tillfällen att träffas och ha trevligt!!

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 till;

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.com.