

Ordförande har ordet!

” ZOOM, ZOOM, ZOOM är vår melodi, ZOOM, ZOOM, ZOOM får det än förbli, ZOOM, ZOOM, ZOOM men nu hoppas vi att det tar slut på denna pandemi”

Om en vecka är det ett år sedan föreningen ställde in alla aktiviteter på grund av pandemin. Jag har väldigt svårt att förstå att ett år redan förflutit, men känner samtidigt att det är en evighet sedan vi träffades tillsammans. Besynnerligt och märkligt. Tyvärr ser det ut som vi får vänta ytterligare en tid innan vi kan ha fysiska möten igen. Vid styrelsemötet den 1 mars, via ZOOM, diskuterade vi igen om möjligheterna att öppna upp vissa aktiviteter. Vår förhoppning är att kunna börja med boulen, Holmfastgolven, promenader och ev. minigolf under april-maj då vi kan vara utomhus. Inomhusaktiviteter får i bästa fall öppnas upp under hösten. Årsmötet hoppas vi kunna hålla under hösten. Du som besöker vår hemsida kan redan nu hitta årsmöteshandlingarna där.

Jag som har ett stort idrottsintresse gläds nu av att få följa skid-VM, Skidskytte och friidrotts EM på TV. Fullt upp alltså. Följer naturligtvis också skatorna när de nu håller på att bygga en övervåning på sitt bo. De kommer med pinnar som ibland är närmare en meter långa. Förstår inte att de klarar av att transportera upp dem mellan grenarna i björken. Ibland fastnar pinnarna men då tar skatorna nya tag och vips är pinnarna på plats. Imponerande.

Du som har Facebook kan även gilla och följa oss där. Sök på SPFseniorerna Holmfast i Södertälje där vi försöker lägga ut en del om vår förening. Även distriktet och förbundet har sidor på facebook som du kan gilla. Kan också meddela att förbundet har digitala kurser för att vi medlemmar ska kunna lära oss ZOOM-verktyget. Håll utkik efter inbjudan.

Till sist: *”Intet är som väntans tider”* Erik Axel Karlfeldt
Nu väntar jag på att få vaccin, att våren kommer och att vi snart får ses igen.

Ebon Eriksson

Ordförande

Nya aktiviteter

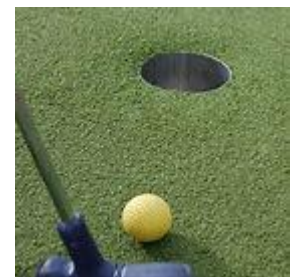
Samtidigt som vi ska ha största respekt för myndigheternas råd om att hålla avstånd och vara restriktiva med att träffa nya kontakter så har vi också behov av att se framåt att våga planera för ett liv med mer aktiviteter igen. Så följande är på gång

Friskvård = Promenader

Måndagen den 22/3 kl. 10:00 startar vi upp med stadspromenader.

Vi samlas i stadsparken vid stora scenen och går i snabb takt i ca 1 timme. Ingen föränmälan. Har du frågor/ funderingar

kontakta Birgitta Hallqvist på tel. 076 085 08 72.



Bangolf

Vi har planer på att starta upp möjligheten att träffas och spela bangolf en gång i veckan i SPF:s regi, med start i maj. Det blir på Södertälje Bangolfklubb där banorna är vackert belägna i Mälareparken, Bergviksgatan 20, vid kanalen. Vi återkommer med ytterligare information närmare start. Har du frågor/ funderingar kontakta Leif Wretander tel. 076 265 25 07.

Har du besökt vår hemsida? Om inte gör det nu!

[SPF - Seniorerna Holmfast Södertälje](#)

Vi har även en Facebook sida som du når genom att söka, SPF seniorerna Holmfast, om du har Facebook förstås

Vaccination mot Covid-19

Att vaccinera sig mot covid -19 är gratis.

På 1177.se finns en samlingssida där du kan läsa vad som gäller där du bor.

Det är Folkhälsomyndigheten som ansvarar för vilka rekommendationer som skall gälla för vaccination. På deras webbsida finns frågor och svar om arbetet med vaccin mot covid- 19.

- 1177.se/stockholm/omvaccin-covid-19
- Folkhalsomyndigheten.se

Gymnastik och Yoga

På styrelsemötet den 1 mars 2021 har vi beslutat att kompensera de medlemmar som deltog i gymnastiken och yogan under våren 2020 p.g.a. pandemin, som gjorde att dessa aktiviteter måste avslutas i förtid.

Gymnastik

Vi kommer att reducera avgiften på 600 kr med 300 kr för hösten 2021.

Deltagaravgiften för hösten blir 300 kr för ovanstående medlemmar.

Yoga

Vi kommer att reducera avgiften på 700 kr med 200 kr för hösten 2021.

Deltagaravgiften för hösten blir 500 kr för ovanstående medlemmar.

SeniorNet

För er som saknat stödet från SeniorNet så finns nu möjlighet till kontakt via telefon, ni finner kontaktpersoner och telefonnr på deras hemsida som ni finner via SeniorNet.se lokalavdelningar och på Södertälje sidan sök på värddlistan i huvudet så hittar ni aktuella personer och telefonnummer

Lunch utflykter

Vi hoppas att när vi fått vaccinationerna kunna starta upp före midsommar.

Tanken är att vi ska söka upp trevliga utflyktsmål i omgivningen för gemensamma luncher vi återkommer med detaljer i kommande Holmfastblad. Vi tänker oss en utflykt på ca 30 min med bil kanske en promenad på plats innan lunch Har ni förslag på trevliga utflyktsmål? kontakta gärna Börge Andersson på 073 3344541 eller Erik Karlsson på 070 5214233

Nya medlemmar som vi hälsar Välkomna

Peeter Jensen
Lars Mattsson
Elisabeth Fant
Tom Fant
Ulla Lagerstedt
Ronny Lagerstedt
Ewa Fenger Krog
Karin Göransson
Per-Olof Göransson
Karin Arfwidsson
Gun Rehn
Håkan Rehn
Elsie Jarmeús

Bästa starten

Att vara aktiv i vardagen eller att träna och bli svettig är två helt olika saker. För att musklerna ska bli starkare måste du ta i så att musklerna blir trötta. Öka ansträngningen successivt för att minska risken för skador.

För de flesta av oss 65-plussare är den bästa och enklaste träningen en snabb och svettig morgonpromenad. Ut och gå så fort du orkar och kan. Pendla med dina armar. Andas djupt, blås ut luften genom munnen

HOLMFASTBLADET