

## Ordförande har ordet

*"Solsken, solsken, solsken ser jag runt omkring mig. Säg mig, säg mig, säg mig vad är det som händer..."* Text av Siw Malmkvist

Fortfarande har vi bara sol på denna ö. Leder solligan men önskar regn, regn, regn. Gräsmattan är mer gul och torr sedan tidigare och bären har torkat bort i skogen. Blir ingen bra skörd för mig i år. Har läst om och sett på Facebook att ni fått skyfallsregn hemma. Naturligtvis är detta inte heller bra för naturen men ni har ändå fått väta. De senaste veckorna har jag lyssnat på mycket god livemusik här i Byxelkrok och även på Böda sand. Har även deltagit i Anders Kahns Live Quiz på tisdagarna här på Hamnpuben. Vunnit några priser också. Bl a 3 kg metallfolie, ha ha. Har behovet täckt för många år framåt. I morgon är det dags för den årliga marknaden i Löttorp där vi ska försöka hitta en ny svängrem till en av mina vänner. Kanske även finns något som jag behöver. När vi kommer hem igen vankas det stekta flundror då en av fiskarna lagt ut nät ikväll och lovat leverans i morgon 😊

Som ni ser går det ingen nöd på mig men längtar ändå efter regn. I växthuset börjar nu tomaterna mogna och även en mängd med chili och gurka. Rabarber har jag i massor som jag plockar och även ger bort till behövande.

Bada i havet är jag dålig på men det hände den 2 augusti. Kanske blir det en gång till om jag slipper sanden och det är över 22 grader. Tack och lov har vi en liten pool på tomten som jag kan bada i om det blir allt för varmt.

Tiden går väldigt fort när man har roligt och snart är högsommaren över och det börjar bli dags att förbereda oss för en ny säsong med trevliga aktiviteter i Holmfast. Ser fram emot att träffa er alla på våra träffar och även på **Seniordagen den 19 oktober** på TomTits. Ni kommer väl?

Till sist:

Ta hand om er därute och på återhörande

**Ebon Eriksson**

Ordförande

**Bilagor:** Händelser i Värden året 2019  
Facit

## Nästa månadsmöte:

Onsdagen den 14 september.  
Då sjunger Holmfastkören 3  
sånger.

## Osteostrong

Jonas Forsberg från Osteostrong i Stockholm berättar om hur man stärker sitt skelett, förbättrar sin balans, hållning och muskelstyrka samt reducerar sin ledvärk med teknikens hjälp.



## Anmäl dig snarast till nedanstående:

**Studiecirkel och föredragsserie**  
Vi samverkar med ABF Södertälje – Nykvarn. Det hela leds av Södertäljeprofilen Tina Westerlund, och kommer att hållas i Allaktivitets-  
huset enl. nedan.

**Föredragsserie: Södertäljes historia onsdagar** kl. 13:00 – 15:00 i Allsalen. 21/9, 5/10, 19/10 & 2/11

**Studiecirkel: Berömda Södertäljevinnor torsdagar** kl. 13:00 – 15:00 i Allsalen. 29/9, 13/10, 27/10 & 10/11

**Avgift:** 250 kr (kan variera beroende på antalet deltagare)

**Anmälan:** Leif Wretander på tel. 076 265 25 07 eller [wretander.leif@gmail.com](mailto:wretander.leif@gmail.com)

## Utflykt med Ejdern.

Följ med på en härlig sjötur med valfria mål med Ångfartyget Ejdern som ligger vid Borgmästaruddens kaj där även turlistor finns i en brevlåda att hämta.

Samtliga utflykter är t.o.r. Kaffeservering ombord, men tag med egen matsäck också.

**Biljetter** beställs via Hemsida: [www.ejderen.org](http://www.ejderen.org) eller Ejderns kansli 08 550 110 20. Ange namn, mail & SPF Seniorerna Holmfast i anmälan.



## Anmäl dig snarast!

**Lördag 3.9** kl.9.45 Borgmästarudden- Adelsö. Kalle Runrystare guidar. Pris 350 kr., med reservation för slussningar i Södertälje Kanal.

**Har Du frågor?** Ring Katarina J. 070 394 5290.

Biljettbeställning senast 5 dagar innan aktuell båttur.

**V Ä L K O M N A!**



## Månadens lunchutflykt

Torsdagen 21 juli var vi 8 personer som följde med på en trevlig utflykt till Skottvångsgruva, Besöket innehåller både ett intressant besök på gruvmuseet efter en välsmakande lunch i trevligt sällskap. Det var ett mycket nöjt sällskap som redan såg fram mot nästa utflykt som blir **Torsdagen den 25 augusti då vi åker till Mörkö och besöker Idala café** som efter kontroll har öppnat och lovar att servera en god lunch. Om intresse finns så skulle vi kunna kombinera utflykten med ett besök på Oaxen. Till denna utflykt gäller som vanligt anmälan till Erik Karlsson på 070- 521 42 33 alt [karlsson-erik@telia.com](mailto:karlsson-erik@telia.com) som är behjälplig med att samordna transportererna  
**Samling Centralens parkering 13:00**

## Höstens program

Packas och skickas ut måndagen den 22 augusti. Där kan du läsa om alla våra aktiviteter.

## Rapport från Träffarna på Ritz

Till den 26 juli har 546 personer träffats kl. 15:00 på tisdagarna. Man har tagit med sig en kompis, som vi har kunnat rekrytera till SPF- Holmfast.

Antalet besökare:

Maj 85 st. juni 63 st. och juli 77 st.

## Holmfastgolfen.

Golfgruppen genomförde som planerat sin 4:de samling för säsongen Måndagen 1 aug. då 40 deltagare samlades på Strängnäs trivsamma anläggning och spelade en form av mixad partävling med följande resultat.

1:a Krisztina Farkas

Lars-Göran Berglund 48 p

2:a Ann-Christin Berglund

Bertil Flink 46 p

3:a Karin Jonsson

Erik Karlsson 43 p

Dagen avslutades med en god och trivsam lunch med ett för många trevligt återseende av gamla Södertäljeprofilen från Gästhamnen Anki Johansson som nu driver golf restaurangen i Strängnäs.

**Nästa samling för golfarna blir som planerat måndagen 5 september på Salem**



## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna:

Solveig Hell och  
Gunilla Abrahamsson

# HOLMFASTBLADET

golfresturangen