

Ordföranden har ordet

“Sommartider hej hej, sommartider”

Sommartid är en sak men sommartiden får vi nog vänta på ett bra tag till. Sommartid och vintertid är riktigt hopplöst, det tycker faktiskt korna också. Undrar om vi någonsin får bort detta påfund?

I vår förening erbjuds ni en massa trevliga aktiviteter som ni kan läsa om i detta blad. Allt från lunchutflykter till andra trevliga resor. Öva upp sin engelska i vår konversationsgrupp, sjunga i Holmfastkören vilket är riktig friskvård för själen. Detta var ett axplock av aktiviteter. Vill ni följa vad vår förening erbjuder i närtid och vad vårt förbund driver för frågor för landets seniorer så rekommenderar jag att ni alla installerar SPF appen där ni snabbt får information. Har ni inte appen ännu så hjälper jag er gärna. Slå mig en signal eller kom till månadsmötet så får ni hjälp.

I morgon är det dax för SSK att spela semifinal i Hockeyallsvenskan mot Björklöven. Bäst av 7 matcher gäller och SSK spelar match 3 och 4 i Scaniarinken på påskafton och annandagen. Jag kommer att vara där. Kommer ni också?

Nu är det dags för dagens aktiviteter för min del. Besök hos ögonläkare och sedan styrelsemöte i Holmfast

Till sist: önskar jag er alla en trevlig dag och hoppas vi ses på månadsmötet den 8 april.

Ebon Eriksson

Ordförande

SPF Seniorerna Holmfast



Onsdagen den 8 april är det dags för nästa månadsmöte i Allhuset kl. 13.00

Jan von Schewen underhåller.

Med visor och glimten i ögat delar han med sig av historier om Taubesläkten och andra färgstarka Roslagsgubbar.

14.00 Veta mer om AI.

Mats Ingemansson berättar om AI Vad är AI? Hur kan vi ha nytta av AI i vardagen och hur söker vi information.



Därutöver blir det information om bl.a.

- Nyheter om aktiviteter
- Presentation av styrelsen

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

Den 22 april åker vi till Herrängens Gård i Älvsjö för Månadens lunch.



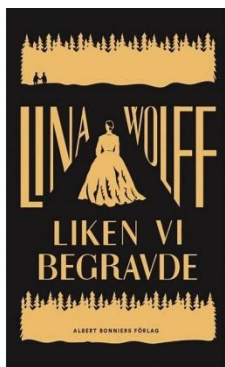
Herrängens fantastiska bistrocafé bjuder på vällagade lunchrätter och magisk fika. De har ett stort urval av hembakade fantastiska bakverk där man kan välja och vraka. Utöver lunchmenyn på

vardagarna så dukar man upp en utsökt salladsbuffé med olika röror.

Kaffe och te ingår också i lunchen. Vi samlas kl. 13.30 och sista dag för anmälan är den 15 april. Anmälan som vanligt 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. 12.45 vid Centralens parkering

Månadens boktips – ”Liken vi begravde” - av Lina Wolff



Tät, ryslig och rafflande. En berättelse om systrarna Peggy och Jolly som växer upp som fosterbarn i en by i Skåne i mitten av förra seklet sedan deras föräldrar dött i en bilolycka. De äter ål i stället för chips, och deras tillvaro är även i övrigt

något utöver det vanliga.

Tonåringen Jolly tar på sig uppgiften att skriva ner sin historia. Hon och hennes begåvade syster bor hos fosterföräldrarna på en vanvårdad gård med bilskrot. Fosterfar är en obehaglig typ, otrogen och sadistisk. Han kör ihjäl sig och allt förändras. Fostermor stiger ur rollen som hunsad hemmafru och blir en furie. På gården finns också två flyktingar från Chile och fostermors nya väninna Solbritt. Mellan dessa vinddrivna människor finns ett djupt samförstånd. Det är en plats för onda och goda, fylld av legender, sanna och påhittade, en berättelse utan nåd, en våldsam skröna. Den som är hemma i trakten känner igen den lilla byn Hörby, numera en fridsam plats. Historien berättas i ett rasande tempo, allt är skräckfyllt och drastiskt – och oavbrutet underhållande. Byn har en litterär förebild i författarinnan Victoria Benediktsson som levde och verkade där. Hon svävar omkring som en magisk varelse. Hennes liv var på många sätt grymt och med snäva gränser, hon avslutade det för egen hand 38 år gammal, men hon gav aldrig upp sin kamp för friheten. Wolffs roman tilldelades Augustpriset 2024. ”En lika underhållande som formsäker berättelse”, tyckte juryn. Mörk, makaber och brutal men samtidigt varm och vänlig.

Paul Jaboulet Parallèle 45 Rouge – imponerande Côtes du Rhône

Firma Jaboulet hör till Rhônedalens mest anrika. Den drivande kraften har varit Caroline Frey och hon har fått Jaboulet att återigen nämnas med den allra största respekt. Druvblenden för årgången fördelas 60 % grenache, 30 % syrah, 5% mourvèdre och 5% carignan, och skördas från i genomsnitt 40-åriga vinrankor.



Resultatet i det buteljerade utspelet skänker moget svepande körsbär, hallon och plommon med ett syrligt rödskimmer, flankerat av en mörkare fruktstringens som penslats av vaniljtoppad lakrits och viol.

Den svartpeppriga karaktären skänker energi och struktur, liksom den kalkigt noterade jordmånen, torkade örter och de smekande tanninerna med citruszest i horisonten.

Kryddig smak med inslag av björnbär, lagerblad, plommon, lakrits, skogshallon och vitpeppar. Serveras vid 16-18°C till smakrika vegetariska rätter eller till rätter av lamm- eller nötkött, gärna grytor eller stekar.

Finns på vissa Systembolag, nr 2280. Pris 119 kr.

Besöket på Livrustkammaren 18 mars



Det var 22 medlemmar som fick en egen guidad visning. Utställningen är levande och visar 1000 intressanta föremål från 1600-talet till idag. En uppskattat aktivitet tyckte alla.

Nu ska vi ha fest! Välkommen till Allhuset lördagen den 25 april.



Vi samlas kl. 16.00 och minglar en stund i Träffen med en välkomstdrink i handen. Sedan serveras en vårbuffé med ett glas vin eller valfri måltidsdryck som ingår i priset. Vi avslutar måltiden med kaffe och en kaka.

När vi njutit av maten drar dansen igång! Vi dansar till Patrik Eklöf från Nyköping. Under kvällen ordnar vi en musikquiz för att roa oss. Priset för maten med dryck är 375 kronor per person. Som vanligt har vi en välfylld bar där vi serverar ett trevligt utbud av drycker. I baren betalar du med swish eller kontant.

Vi behöver din anmälan så snart som möjligt och **absolut senast den 14 april**. Anmäl dig till Karin Jonsson på e-post karin.johnson@telia.com eller mobil 073 032 84 27. Din anmälningsavgift, 375 kronor, betalar du till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Glöm inte att skriva ditt namn och "Vårfest". Anmälan är bindande. Meddela eventuella allergier. Vi ser fram emot att träffa dig då vi alla kan umgås under gemytliga former.

**Varmt välkommen till Vårfesten!
Trivselkommittén**

Medlemsnytt – fortsatt tillväxt!

Antalet medlemmar uppgår nu till 751 och vi har fått 23 nya medlemmar från årsskiftet.. Antalet vänmedlemmar uppgår till 88 mot 89 vid årets ingång. Nu hälsar vi en ny ordinarie medlem välkommen och det är;

- Maude Ejje

Välkommen till Liljevalchs Vårsalong tisdagen den 21 april kl. 11.15.



Till Vårsalongen har 255 konstnärer antagits, den högsta siffran sedan 1950-talet. Juryn fick in totalt 3394 ansökningar varav de valde ut 348 konstverk vilka visas på utställningen. Bland de som antagits finns en stor spridning, både på ålder och geografiskt. Guidning och inträde kostar 200 kronor per person och tar ca 1 tim. Begränsat antal besökare så anmäl dig snarast till Kerstin Sjögren, 0709-54 50 42 kerstinb.sjogren@gmail.com **senast den 6 april**. Samtidigt med din anmälan sätt in 200 kronor på Holmfasts plusgiro 51 30 13-3 märkt med "Vårsalong" och namn. Om du önskar samresa till Stockholm meddela detta vid anmälan. Annars är det samling vid Liljevalchs huvudentré, Djurgårdsvägen 60, senast kl. 11.00. Hoppas vi ses den 21 april!

Välkommen! Trivselkommittén

Utflykten till Lasse Åberg Museum och Månadens lunch den 25 mars.

Det var drygt 30 medlemmar som åkte på en



utflykt till Lasse Åbergs Museum i Bålsta. Efter en guidad visning intog vi Månadens lunch och serverades en välsmakande schnitzel. Som framgår ställde Lasse upp och signerade många av de verk som

sålades. Utflykten var mycket uppskattad av alla deltagare

Rügen, Usedom och svensk historia. Sex dagars resa till Tysklands Östersjökust 23-28 augusti



Vid Östersjökusten ligger flera av de betydelsefulla Hansastäderna. Vi besöker tre av dem; Rostock, Stralsund och Greifswald. Stralsund och Greifswald var en gång juveler i det svenska stormaktsväldet och erbjuder spännande historia och vackra stadskärnor. Vi gör två fina heldagsturer till öarna Rügen och Usedom – fyllda med vackra naturupplevelser och historiskt intressanta platser.

DAG 1 – GÖTEBORG – KIEL

Vi börjar vår resa på morgonen och målet för dagen är Göteborg där Stena Lines fartyg avgår mot Kiel framåt kvällen. Efter gemensam middag ombord finns möjlighet till shopping, eller varför inte ta ett glas i baren. Ca 450 km
DAG 2 – ROSTOCK

Efter frukost är vi framme i Kiel klockan 09.15 och på kajens står vår reseledare Gunilla Almevad och tar emot. Vår buss tar oss vidare mot Rostock där vi skall bo 3 nätter på Vienna House by Wyndham Sonne Rostock. Staden har inte tillhört Sverige men är en av Nordtysklands äldsta och mest betydelsefulla Hansastäder. Staden växte fram på 1100-talet när köpmän och hantverkare slog sig ner längs Warnowfloden. Tack vare sitt läge vid Östersjön utvecklades Rostock snabbt till en viktig handelsstad i Hanseförbundet. Efter lunch så träffar ni vår lokala guide som tar er runt i denna trevliga stad. Vi avslutar med att äta middag tillsammans på hotellet.

DAG 3 – RÜGEN

Rügen är Tysklands största ö och ligger i Östersjön, vid Mecklenburg-Vorpommerns kust. Det är en plats med fantastisk natur, rika kulturhistoriska platser och populära badorter. Vår lokala guide tar oss med på en rundtur på ön. Vi lämnar vår buss för en stund och går ombord

på ”Rasender Roland” – det historiska ångtåget. Tåget har blivit en av Rügens mest populära turistattraktioner, inte bara för sin historia och charm utan också för möjligheten att njuta av öns landskap på ett unikt sätt. Vi stiger av tåget i Sellin och åker ut till kusten. Rügen är kanske mest känt för sina vackra badorter längs Östersjökusten, som erbjuder vita sandstränder, badortsarkitektur och avkopplande atmosfär. Under dagen besöker vi många intressanta platser bl.a. Prora, den 4 km långa anläggningen började byggas 1936 som en del av Adolf Hitlers vision om att skapa en gigantisk semesteranläggning. Eleganta byggnader i klassisk badortsarkitektur. När vi på vår tillbakaväg kört över bron som sammanbinder Rügen med fastlandet stannar vi också till i Stralsund.

Stralsund har en intressant och viktig historisk koppling till Sverige, som går tillbaka till 30-åriga kriget (1618–1648) och den efterföljande svenska stormaktstiden. Under denna period var Stralsund under svenskt styre, vilket har satt sina spår i staden både historiskt och kulturellt. Ikväll äter vi middag på egen hand.

DAG 4 – USEDOM OCH SVENSK HISTORIA

Denna dag tar vår lokala guide med oss till Usedom. Den största delen av ön är tysk medan en liten del tillhör Polen. Usedom har över 40 kilometer långa vita sandstränder, särskilt på den tyska sidan, som sträcker sig längs kusten från badorten Ahlbeck till Zinnowitz. Ön har en rik historia, som från tidiga slaviska bosättningar till att bli en plats för lyxiga badorter för tysk- och europeisk adel. Till Usedom reste den europeiska överklassen för att semestra. De eleganta badorterna ”Kejsarbadorterna” blev populära under 1800-talet och tidigt 1900-tal. Under andra världskriget spelade Usedom en viktig roll i militärhistorien, särskilt i orten Peenemünde. Vi får höra om den mörka historien kring slavarbete som används för att utveckla och bygga V-raketerna. Någon gång under dagen gör vi stopp i Greifswald som var en del av svenska Pommern ända fram till 1815. Under den svenska tiden styrdes Greifswald av svenska guvernörer och blev en strategisk bas för Sverige i regionen. Universitet i Greifswald var ett viktigt säte för utbildning av svenska ämbetsmän och officerare i regionen, och det svenska inflytandet på utbildningen var påtagligt. Framåt kvällen återvänder vi till Rostock och äter

middag tillsammans på en trevlig restaurang mitt i staden. Ca 200 km

DAG 5 - ROSTOCK OCH KIEL

Vi startar med frukost och småningom samlas vi för att åka mot Kiel. Vi får en stund på egen hand och det blir även tid för att se lite av Kiel. Vid Schwedenkai väntar Stena Lines fartyg som tar oss tillbaka till Sverige. Ombord njuter vi av en trevlig middag, upptäcker fartygets butiker och sover gott i våra hytter. Ca 300 km

DAG 6 - HEMÅT

Vi äter frukost ombord innan vi lägger till vid kaj i Göteborg klockan 09.15. Därefter börjar hemresan.

SPF SENIORERNA HOLMFAST

Avresa: 23/8

Pris: 11 400 kr

I priset ingår:

Bussresa, Båtresa Göteborg-Kiel t/r, med plats i insides tvåbäddshytt, Del i tvåbäddsrum 3 nätter på angivet hotell, 5 x frukost, 4 x middag – antingen serverad eller i bufféform, I programmet förekommande utflykter och entréer.

Reseledare möter på kajen i Kiel.

Tillägg/person:

Del i utsideshytt: 545 kr

Enkelrum + enkelhytt insides 1600 kr

Enkelrum + enkelhytt utsides 2100 kr

Hotel:

** HOTEL VIENNA HOUSE BY WYNDHAM
SONNE ROSTOCK, ROSTOCK **

OBS! Ta med giltigt pass eller nationellt ID-kort utfärdat av polisen. Vanligt ID-kort eller körkort räknas inte som godkänd legitimation.

Anmälan senast 8/6 till Lena Arenbjörk

tel. 070 694 01 15, e-post l.arenbjork@gmail.com

Faktura skickas från

Björcks Resor efter sista anmälningsdag.

Samlingspunkt på tisdagar



Varje tisdag kl. 15.00 kan de som vill träffas på Ritz för "Seniorernas After Work" och ha trevligt tillsammans. Ca 16.00 bjuder Ritz på kallskuret antipasti.

Allsångskonsert på Rival den 28 september med gemensam måltid



För fjärde året i rad kommer Ewas Allsångsorkester tillbaka på RIVAL med den populära succén *Allsångskonsert för seniorer!* Upplev en energifylld stund fylld av härliga låtar från både då och nu – musik alla känner igen och kan sjunga med i. Det är en härlig blandning av vis, pop, schlager, evergreen och en och annan rockdänga. Alla får ett eget allsångshäfte, så att det blir lätt att hänga med!

Ewas Allsångsorkester består av några av Sveriges främsta musiker, kända från husbanden till Allsång på Skansen, Let's Dance, Så ska det låta och andra stora TV-program. Konsertens allsångsledare är Ewa Wigenheim, som med sin humor och underfundiga mellansnack sätter extra färg på föreställningen.

Därefter har vi bokad bord på Tavernan i Rival för en gemensam måltid med separat betalning

Allsångskonserten börjar kl. 14.00 och slutar kl. 15.30 och kostar 300 kr. Du anmäler dig till Inger Styrhagen, tel. 070-242 85 39, eller ingerstyrhagen@outlook.com. I samband med anmälan ska avgiften betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3 och ange "Rival" plus namn. Antalet platser är begränsat och **sista dag för anmälan är den 1 juni.**

Välkommen till en positiv, rolig och upplyftande konsert som du inte får missa!

Holmfastkören behöver bli fler!

Anders Kvist, Holmfastkörens ledare och dirigent, efterlyser fler "skönsjungande" medlemmar och det finns gott om plats i alla stämmor! Kontakta gärna Anders på 070-681 52 89. Kören repeterar varje onsdag mellan kl. 10.00–12.15. Kom och prova på!

Vinprovning den 8 maj



Den populära serien av vinprovningar fortsätter med vår kunniga och trevligt engagerande sommelier Ulrika Ekström. Temat är ännu inte fastställt men kommer framgå av den inbjudan som kommer inom kort. Du kommer inte bli besviken! Antalet platser är begränsat och tidigare

vinprovningar har snabbt blivit övertäckade. Det är inget som hindrar att du redan nu anmäler dig för att säkerställa plats!

Tid och plats: fredag den 8 maj kl. 16.00 – 17.30 i Allhuset.

Avgift: 300 kr/person betalas till Holmfasts plusgiro 51 30 13-3 vid anmälan. Ange namn och "Vinprovning".

Anmälan till: Tor Bratland, tor.bratland@telia.com, tel. 070-816 66 07 som tar emot din anmälan.

Holmfastgolfens uppstartsmöte i Allhuset och Pub den 16 mars

Det var ca 60 som infann sig till golfens informationsmöte där Åke Djärf gav alla en behövlig regelgenomgång.

Spelprogrammet presenterades och säsongen inleds tisdagen den 5 maj med en individuell slag golf i dam- och herrklass samt en 2-manna bästboll på Kallfors 18-håls bana. Kompletta spelschema har mejlats till samtliga intresserade och finns på hemsidan. Kontakta gärna holmfastgolfen@gmail.com för mer information.

Därefter öppnades puben i Träffen som blev nästan fullsatt, där även de som inte spelar golf deltog. Det serverades goda drycker och korb med bröd.

Holmfasthockeyn Nu är det dags för semifinal!

Vilken härlig kvartsfinal vi fick. Vi kämpade ner Kalmar i match 7 på bortaplan med 2–0. Det här

var den tuffaste kvartsfinalserien av alla. Den enda som gick till en avgörande match 7. Det har varit härliga matcher hemma i Scaniarinken. Stämningen var helt otrolig. Nu går vi emot semifinal, där vi möter Björklöven. Det är seriesegraren och laget som alla "experter" har tippat ska gå upp till SHL. Men först ska matchserie spelas. Sen får vi se vem som står som segrare och går till final. SSK börjar borta nu på tisdag. Sedan är det ytterligare en bortamatch på torsdag. Därefter vänder serien hem till vår egen borg igen med 2 hemmamatcher. Lördag och måndag. Ja, jag vet det är mitt i påsken. Men jag hoppas att så många som möjligt av er kan komma ifrån en stund till någon av matcherna i alla fall. I nuläget är det så långt vi vet gällande matcherna. Det kan ta slut där, eller bli några matcher till. Där får jag återkomma, när de 4 första matcherna är spelade. Det som är klart vad som gäller hemmamatcher just nu är;

Lördag 4:e april kl. 18:00 Björklöven
Måndag 6:e april kl. 15:00 Björklöven

Det är extra viktigt att ni **bokar i god tid** då det kommer bli tryck på biljettförsäljningen. Då kommer jag behöva släppa på de förbokade biljetterna som vi inte behöver eller beställa flera. Vi har haft 10 förbokade platser.

Du bokar som vanligt via mejl till holmfasthockeyn@gmail.com Matchen på lördagen måste bokas **senast** onsdag den 1:a och måndagsmatchen **senast** fredag förmiddag den 3:e. Biljetterna kostar 100 kr och vi har platser på kortsidan mot entrén, sektion N rad entréplan. Mat i restaurangen Calle Aber kostar 160 kr! Biljetterna betalar och hämtar du som vanligt vid Dickas Disk till vänster efter entrén. Maten betalar du på plats i restaurangen.

Har du frågor mejla till holmfasthockeyn@gmail.com.

BOKA BILJETTER NU!!

SSK is best, may the best team win!



HOLMFASTHOCKEYN
gm Kjell Sedin