

Bästa Holmfastmedlem

Efter lördagens trivseftermiddag i Allhuset måste jag säga att det är en fantastisk festkommitté som Holmfast har nu och sedan några år. Samvaron inleddes med mingel och fortsatte med härliga snittar i stora salen. "Young forever" - det rockband som startade för ett år sedan med seniorer framträdde med en rivig repertoar. Musiken blev en uppmaning till spontan dans för många festbesökare. Festkommittén fortsätter med pubträff utan dans men med mingel redan om två veckor.

Våra månadsmöten i januari och mars med Hans och Ingalill Åberg och sedan Kristina Sandberg var program med olika inriktning men blev mycket uppskattade. Kommande program med musik och sedan i maj med besök av Friskis & Svettis kanske skakar om oss på olika sätt. Intellectuell och fysisk stimulans motarbetar våra problem med demens. Fysisk aktivitet både i form av motion och styrketräning skapar genomströmning i hjärnan och förlänger vår aktiva tid.

Även för dem som inte kan gå ut med stavar eller besöka gymnastiken som Korpen driver eller styrketräna finns små enkla övningar som kan förbättra balansen och förhindra fallolyckor. Vi kanske får del av övningarna i maj!

Att falla medför många brott på armar och ben och kan orsaka mycket lidande. Många fallolyckor leder till döden och det är mycket jag kan göra för att motverka risker i hemmet genom att jag t ex ser över om jag behöver alla små mattor som jag kan snubbla på eller halka omkull på. I dag dör mångdubbelt fler i fallolyckor än i trafiken! Vi har ett personligt ansvar för vårt välbefinnande och måste vara uppmärksamma på hur vi kan förbättra våra möjligheter till ett långt och aktivt liv.

När vi ses på månadsmötet 13 april har SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt genomfört sitt årsmöte. Valberedningens förslag betyder att styrelsen minskar med två ledamöter till nio personer och att Monica Ulfhjem omväljs som ordförande. Jag hoppas att valberedningens förslag går genom.

Som avslutning en efterlysning! I Kommunala pensionärsrådet, KPR, har Holmfast två ledamöter, jag, Bengt Johansson och Caisa Ekstrand. Inför nästa möte efterlyser vi synpunkter som ni tycker är viktiga att vi för fram i KPR. KPR är ett råd under kommunstyrelsen och kan inte ta upp andra frågor än vad som rör den kommunala verksamheten men kom gärna med förslag på frågor.

Bengt Johansson
ordförande

ALLHUSET**ONSDAGAR KL 13.00****PROGRAM****13 april – Kurt Reidar med Gunnartz**

Med stor spelglädje framförs en kompott av s.k. vispop. Från Evert Taube till Elvis Presley, Charlie Chaplin och Gustaf Fröding. Musikanterna bor alla i Enhörna och har spelat tillsammans i 10 år.

11 maj – Friskis och Svettis

Träning för äldre med inriktning på rörlighet, styrka och balans.

NYA MEDLEMMAR

Stig Mårtensson
Marghareta Mårtensson
Ulla-Britt Selegård
Kerstin Jacobson
Christina Rickardsdotter
Thomas Larsson
Kerstin Petersson
Välkomna!

FESTLIGHETER**Fredag 29 april kl 16.00 i Träffen**

Mingel, vin, öl och tilltugg till självkostnadspris. Kaffe/te med kaka. Lotteri. Pris 60 kr. **Anmälan** görs senast 23 april till någon i Festkommittén.

PROGRAMHÄFTET

Arbetet med nytt programhäfte pågår. Måndag 9 maj är sista dag för material till (tomas.berger@bredband.net). Kontakta någon av de ansvariga om du har förslag på någon aktivitet som du vill ha med i vårt programutbud.

HOLMFASTBLADET

MEDELANDE FRÅN FESTKOMMITTÉN

Festkommittén har förhandlat fram nedanstående erbjudanden för SPF Holmfast.

Restaurang Kringlan

Dagens Lunchbuffé 65 kr (ordinarie pris 85 kr) inklusive sal-ladsbuffé, bröd, dryck & kaffe

Måndag – Fredag kl. 10:00 – 15:00

Du måste visa ditt medlemskort!

Spa på Skogshöjd

Vi får tillgång till anläggningen, badlakan och badrock för 125 kr.

Ordinarie pris 299 kr. Dessutom får vi 25 % på alla behandlingar, men dessa måste beställas i förväg.

Vi har bokat onsdagen den 30 mars kl.13:00 – 17:00 samt onsdagen den 27 april kl.13:00 – 17:00

Sedan kan vi gå på pubträffen!

Anmäl till någon i festkommittén om Du tänker gå på Spa den 27 april senast lördagen den 23 april.

Skogshöjd SPA är 500 kvm och erbjuder 7 behandlingsrum, 2 jacuzzi, swimmingpool 5X13 meter, romersk kallbad, ångbastu och torrbastu. Ca 40 sitt-och liggstolar som gör att du både kan relaxa före och efter din behandling. På spa finns även lättare maträtter och med alkoholorättigheter serveras vi även öl, vin, cider och alkoholfri dryck.

TEATER MED HOLMFAST

Vår kulturombud Rigmor Persson har lämnat nedanstående inlägg till Holmfastbladet.

Vill du arrangera teaterbesök för Holmfast? Uppdraget är inte särskilt betungande, men efter att ha haft hand om besöken i drygt tio år lämnar jag nu med varm hand uppgiften till någon annan. Du kan vara ensam eller värva någon mer och bilda en liten teatergrupp om det känns bra. Vi har gjort utflykter till olika teatrar i Stockholm, ibland två gånger per säsong, ibland bara en. Som ni kanske märkt saknades denna aktivitet i vår. Man måste vara ute med biljettbokningarna i tid för att informationen ska komma med i programhäftet, i höstas blev det inte av.

Teaterbesöken ingår inte i Holmfasts ordinarie funktioner och ombud behöver inte väljas av årsmötet. Det går fint att sätta i gång när som helst. Hör gärna av dig till mig om du vill ta tag i teaterbesöken, jag hjälper gärna till med upplysningar och kan överlämna dokumentation om tidigare aktiviteter.

Rigmor Persson, tfn 08-554 415 10

Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

RESOR OCH STUDIEBESÖK

OBS! Resan till Solvalla travbana 20 maj är inställd.

Onsdag 8 juni

Dagsresa till Dalarö

Start vid Dalarö Tullhus kl. 10.00 med välkomstkaffe och information. Därefter båtresa ca. 11.30-12.30. Lunch på restaurang 12.30-14.00 ca. Efter lunchen guidad vandring i byn. Avresa från Dalarö ca. 16.00. Tillfälle ges att handla fisk och bröd. Pris 595:-/pers. Transport till Dalarö tillkommer, antingen med hyrda minibussar eller privata bilar. Max 20 personer. **Anmäl** till Carin senast den 18 maj. Tfn: 070-8662551.

FRILUFTSAKTIVITETER

Måndag 9 maj

Stensund - Friskvårdsdag

Återseendet på Stensund är alltid kärt med att vara "omhändertagna" hela dagen av Häl-socoacheleverna. Samling Södertälje C kl. 8.30 för gemensam bilfärd. Utrustning: ombyteskläder. Kostnad: förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika 250:- betalas vid lunchen till Friskvårdsgruppen. **Anmäl** till Katarina J senast den 15 april. Tfn: 550 139 03 alt. 070 394 52 90.

FILM PÅ ESTRAD

Onsdag 27 april kl 15:00 och kl 18:30 visas den uppmärksammade filmen om Ulla Billquist på Estrad. Schlagerstjärnan omgärdades av mystik och mörka hemligheter. Nu har dokumentären om hennes liv premiär.

MEDLEMSFÖRMÅNER

Både Förbundet och Stockholmsdistriktet har tecknat avtal med ett antal företag om förmåner för medlemmarna i SPF. Nu finns t.ex. bra pris på mobilabonnemang hos krav på uppsägnings- eller bindningstid. Gå in på vår hemsida och klicka på "medlemsförmåner".

