

Månadsbrev maj 2021

Maj

Sköna Maj välkommen men det blev inte som vi hade hoppats på grund av den ökade smittspridningen och FHM:s restriktioner. Men vi får hoppas att det blir en varm och skön maj ändå. Vi hade planerat folkhälsoveckan med en mängd aktiviteter men tyvärr går det inte att genomföra alla. Vi kommer tillbaka till hösten med en friskvårdsvecka.

Årsmöte 10 maj 2021

Vi har fått lov att flytta årsmötet från Garvaregården på grund av fortsatta restriktioner. Vi kommer att ha årsmötet digitalt som ett Zoom-möte istället den 10 maj klockan 13.00. För att delta i mötet måste du anmäla dig till Vuxenskolan mejl sormland@sv.se eller via telefon -010-199 23 30 senast 8 maj. När du anmält dig får du en länk och en beskrivning hur du gör. **Välkomna!**

Folkhälsoveckan 17–21 maj

Förbundet, distriktet och lokala föreningar samarbetar om programmet. Förbundet kommer att ordna många intressanta digitala föreläsningar. Program finns på förbundets hemsida [spfseniorerna.se/Hälsa och aktivitet/folkhälsoveckan 17-21 maj](https://spfseniorerna.se/Halsa_och_aktivitet/folkhalsoveckan_17-21_maj)

Aktiviteter under Folkhälsoveckan

Förbundets nationella stegutmaning

Innebär att du ska vara så aktiv som möjligt genom promenader under folkhälsoveckan. Sedan rapporterar du in den totala sträckan du har promenerat under veckan i km. Var och en rapporterar sin sträcka på ett formulär via [www.spfseniorerna.se/folkhälsa](https://www.spfseniorerna.se/folkhalsa). DU kan också skicka in via mejl info@spfseniorerna.se eller telefon **08-692 3250** senast till och med v 22

Alla deltagare har möjlighet att vinna fina priser.

VANDRING DEN 20 MAJ

Nu är det dags för årets första vandring. Vi samlas som vanligt vid PH klockan 10.00 och åker sedan mot Nynäs.

Det finns två olika vandringar, en kort och en lite längre. Den korta vandringen är drygt 2 km, lätt att gå, en mindre liten väg med gräs i mitten. Då går man från p-platsen ner mot Trobbofjärden, fika och sedan samma väg tillbaka. Den längre vandringen är drygt 4 km, även den lätt att gå, en mindre stig i övrigt hagmark.

Vid den längre vandringen så besöker vi ett fågeltorn samt dammluckor som skiljer på sötvatten och saltvatten. Härlig natur och blommor förstås. Vid den kortare vandringen går man direkt mot dammluckorna. Där finns en grillplats samt bra plats att sitta och fika på.

OBS Föranmälan. För att kunna hålla avståndet och minska risken för smittspridningen så är antalet deltagare begränsat. Det blir 4 grupper med max 8 personer i varje grupp. Först till kvarn...osv. För anmälan så ring eller mejla till Inger, Tel **070-2383135** mejl inger.13312@telia.com.

En sak till – bilresan till Nynäs får man ordna själv. Har du inte bil så hör med någon bekant om du kan få åka med. Vi ses! Inger Lindgren

Kommande aktiviteter

Inbjudningar har kommit från distriktet till följande

DM i Boule 7 juni i Hälleforsnäs ansvarig: Jan Wiklund

DM golf 6 juli Båsenberga

FM i golf 19-20 augusti Nacka/Ingarö ansvarig: Mille Jeltin

DM i bridge 22 september Eskilstuna ansvarig: Ingvar Malm

DM Hjärnkoll 15 september Katrineholm

FM Hjärnkoll 14 oktober Stockholm kontakt: Ulla Kronnäs

Läs mer www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland
För mer information ta kontakt med respektive ansvarig

Mejladress

Ändrar du mejladress eller hör någon som inte fått månadsbrevet meddela det till Bengt Larsson msek.spftrosa@gmail.com. Kolla om det inte har hamnat i skräpposten.

Medlemsförmåner

Sörmlandsdistriktet och Trosa Seniorerna Trosa har förhandlat fram rabatter för våra medlemmar. Medlemsförmåner se information på SPF Seniorerna Trosas hemsida

Kontakt med SPF seniorerna

Vi bemannar inte kontoret nu så det bästa är om du vill ha kontakt med oss att mejla spfseniorerna.trosa@gmail.com så svarar vi dig.

För att hålla kontakt med SPF

Ladda ned SPF- appen gratis i [App Store](#) (för iOS) eller [Google Play](#) (för

Android). Använder du webbläsare (Chrome, Edge, Safari) så klicka på [SPF Trosa Hemsida](#). Vi finns också på Facebook **SPF Seniorerna Trosa**.

Pensionärsalliansen

Caféverksamheten i Pensionärernas Hus är inställd enligt FHM's rekommendationer.

Hälsningar

Ulla Kronnäs

ordförande SPF Seniorerna Trosa

Du får detta nyhetsbrev eftersom du är en kund till oss eller för att du har skrivit upp dig på vårt nyhetsbrev. Skulle du vilja avsluta din prenumeration, [klicka här](#).