

Trosa 10 maj 2026

## EXTRA MÅNADSBREV MAJ 2026!

Det gläder oss i styrelsen, när våra medlemmar nästan beklagar sig över, att det finns alldeles för många trevliga aktiviteter att delta i. Det behövs för att kunna erbjuda något som passar var och en. Man måste inte delta alla gånger! Men vi gläds som sagt åt att många hittar något lämpligt. Det ger oss också anledning att vara stolta över att vi är Trosas största förening! Hjälp oss att bli ännu fler genom att värva en vän eller granne. Du vet väl att Förbundet belönar dig med en Sverigelott.

**STAVGÅNG** – trivsamt vandring i närområdet, med eller utan stavar. Många samlas och fikar i caféet efteråt. Varje måndag.

Måndag 11 maj, 18 maj, 25 maj, kl 10.00. Samling utanför Seniorcaféet. Bara kom!

**GUBBLUNK** – Stillsamt promenad och mycket snack, som avslutas med fika och ännu mer snack. Varje onsdag.

Ons 13 maj, 20 maj, 27 maj kl 10.00. Samling utanför Seniorcaféet. Bara kom!

**MÅNADSMÖTE** – föreläsning om Elsa Blenda Nordström – undercover journalist 1914!

Mån 11 maj, kl 14-16. Skärborgarnas hus. Kaffe, smörgås och lotteri. 75 kr.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa). Om du har problem med anmälan, ring Barbro tel 070-618 29 59.

### VÅRSHOPPING HOS STIL & STORLEK, VAGNÄRAD

Vi har butiken för oss själva. Shoppa loss under ledning av Anne, eller bara titta runt. Butiken bjuder på dryck och tilltugg! Max 10 platser!

Tis 12 maj, kl 14, **eller** Tis 19 maj, kl 14

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa)

### TROSAS PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN –

Parkingenjör Maria Johansson berättar om nyheterna Scenparken i Vagnhärad, Hamnängen i Trosa och om ”Blomsterslingan” med alla vårlökar. Hon hinner nog nämna lite om kommunens nya parkplan också.

Ons 20 maj, kl 14.30. Seniorcaféet. Vi bjuder på fika!

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa)

**VANDRING HORSVIK** – Kommunekolog Stefan Andersson guidar i naturreservatet. Lätt att gå, hagmark och lätt kuperat.

Tis 26 maj. Samling vid Seniorcaféet kl 10.00. OBS! Ändrat datum!!!!

För mer info ring Inger 070 – 238 31 35 (Vandringsgruppen)

\*\*\*\*\*

### SPF's FOLKHÄLSOVECKA 18-22 maj

Dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka.

**Vi visar de digitala föreläsningarna i Seniorcaféet. Mån – Tor kl. 10 – 11 och bjuder på ”frukost” kl. 9:30**

**Måndag 18 maj**

Föreläsningar Professor Michail Tonkonogi. *Individanpassad träning*

**Tisdag 19 maj**

Erik Hansson, grundare av Natursidan. *Naturens positiva påverkan på stress, återhämtning och allmän hälsa.*

### **Onsdag 20 maj**

Professor Birgitta Alin Åkerman. *Första hjälpen till psykisk hälsa*. Hur stöttar vi vänner, anhöriga eller släktingar som når dåligt?

### **Torsdag 21 maj**

Ordf. Osteoporosförbundet Suzanne Bolin Gärtner berättar om folksjukdomen *benskörhet*. Forskning om livsstil, träning och näring.

### **Fredag 22 maj**

*"Pricka-tiden-lopp" i samarbete med Korpen*. Du bestämmer själv hur lång tid Du behöver (ca 1-1,5 km) för att gå, lunka, springa, gå med rullator, rullstol etc. Vi tar hand om Din klocka och telefon medan Du försöker pricka in Din tid.

Fina priser och fika så klart! Ingen föreläsning denna dag!

Samling kl. 09:45. Lite uppvärmning med Korpen. Start kl. 10:15. Valfri tid för att klara "loppet"!

Anmälan till resp. aktivitet [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa)

\*\*\*\*\*

### **IT-CAFÉ – för dig som vill kunna mer om mobilen, datorn, Biljettkiosken, SPF-appen mm**

Ons 3 juni, kl 14.30. Seniorcaféet. Vi bjuder på fika!

### **VATTENGYMPA – vi startar en extra sommarkurs", som många efterfrågat.**

Varmbassängen med hjälp av Hydrohex (virtuell ledare).

Mån 8 juni, kl 11-11.30. Safiren Vagnhärad. 5 ggr. 300 kr totalt.

Anmälan [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa) . Frågor: ring Kristina tel 076-147 98 14

.....

**RESOR** i samarbete med Resekompaniet. [www.resekompaniets.se](http://www.resekompaniets.se)

### ***Nypuls i Bruket och arvet från Fogelstad*** . Buss till Hälleforsnäs med mat, cider,

hantverk och historia. Kvinnliga medborgarskolan Fogelstad. Jürss Mejeri!

Buss, kaffe o smörgås, shopping, visningar, lunch.

Ons 20 maj, kl 07.40 från Trosa/ Vagnhärad.

### ***Enköpings parker och Westerlundska gården***

Kaffe och smörgås i Strängnäs på Grassagården, guidad tur genom de gröna miljöerna i

Enköping med Parktåget, därefter lunch.

Tor 2 juli, kl 08.00 från Trosa/ Vagnhärad

### ***Chess i Dalhalla***

Sön 9 aug, kl 9.30 Avresa från Trosa.

Boende på Quality Hotel Grand Falun. 3-rätters buffé. Konsert Dalhalla samma kväll.

Frukost och hemresa 10 aug. Åter i Trosa ca 14-14.30.

### ***Sensommar på Julita***

Tor 20 augusti. Avresa från Trosa kl 08.00.

Kaffe m smörgås, guidad visning av Stora huset och trädgården. Lunch i Café o bistro på Julita gård. Egen tid flr promenad, besök i butiken med stort sortiment. Åter i Trosa ca 16.30.

**Hangö – konst, historia och musik.** Finlands sydligaste stad.

24-27 augusti med Viking Line M/S Gabriella.

Buss från Trosa. Bussen följer med till Finland, så du kan lämna bagage mm i bussen.

Buffémiddag inkl dryck på båten.

Frukost. Ca 10.00 Ankomst till Helsingfors. Guide Leena Immonen deltar under hela tiden i Finland. Fiskars hantverksby, Lunch. Frontmuséet i Lappvik, Bildshow. Utställning. Till Hangö och Hangö kyrka. Boende på Hangös finaste hotell – jugendslottet Hotell Regatta. 3-rätters middag. Frukost nästa dag. En underhållande bussrundtur i Hangö och en fin guidning om den rika historien. Därefter till Ekenäs med lunch och en tur i konstnären Helene Scherfbeck's fotspår. Utställning. I Halikko eftermiddagskaffe på anrika Wiurila Gård och museum. Och mycket, mycket mer! Oerhört omfattande program!

Åter i Trosa tor 27 aug på fm.

\*\*\*\*\*

### **UPPROP!**

Vi behöver lite förstärkning i Vandringsgruppen! Lite nya krafter, lite nya idéer och lite ny ok. Lite hjälp för att planera nya vandringar, reka inför vandringen mm. Vi har redan lite planer inför hösten, men vi behöver mer hjälp.

Är ni intresserade av att vara med i planeringen av våra vandringar, så hör av er till

Inger - [lindgreninger188@gmail.com](mailto:lindgreninger188@gmail.com) eller ring 070-238 31 35

### **UPPROP NR 2!**

Inför sommarens alla aktiviteter behöver SPF hjälp med förberedelser och genomförande av alla våra Våffelcaféer (tisdagar), Sommarfika i Hamnen (torsdagar), Grillkvällar, Picknick, båtturer mm

Hör av dig till undertecknad eller till Barbro 070-618 29 59 eller till Kristina 076-147 98 14!

.....

Om du har problem med att boka din plats via [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa) , ring mig så löser vi problemet tillsammans!

**Träff för nya medlemmar!** Tor 21 maj, kl 17. Saknar du inbjudan – ring!

Känn doften av hägg och njut i solen! Underbart är kort!

*Margareta Wallin*

Ordförande

SPF Seniorerna Trosa

070-564 47 38

[margareta.wallin@gmail.com](mailto:margareta.wallin@gmail.com)