

## EXTRA MÅNADSBREV MARS 2026 20260308

Nu vill vi väl alla vara utomhus, hela tiden, när solen skiner? Men – det händer ju väldigt mycket trevligt inomhus också! Så pass mycket, att det behövs ett extra månadsbrev för att hinna nå ut med allt!

### **Trädgårdsgruppen (du som vill hjälpa till både ute och inne)**

Mån 16 mars, kl 13.00

Samling med fika i Seniorcaféet för en diskussion om upplägg och intresse. Förslag till gemensam utflykt för inspiration!

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

### **IT-café**

Ons 18 mars, kl 14.30. Seniorcaféet

Hur bokar man plats på våra aktiviteter via Biljettkiosken? Och hur betalar man? Du får också hjälp med SPF-appen så klart! Ta med dina IT-problem och kom! Fika som vanligt.

### **Vandring till Edanö gård**

Tor 19 mars, kl 10. Samling utanför Seniorcaféet.

Du kan gå tillsammans med övriga, eller ta bilen denna gång.

Fina grillplatser. Så ta med fika och korv!

### **Medlemsmöte om Vård o Omsorg**

Tor 19 mars, kl 14.30. Seniorcaféet

Diskussion om viktiga frågor som rör Vårdcentralen, Regionen och Kommunen. Träffa våra representanter och skicka med dina synpunkter och frågor till berörda. Vi bjuder på fika.

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

### **”Vid livets slut” – svar på alla praktiska frågor som kan uppstå för dig som anhörig**

Inger och Kerstin från Tidevarv i Trosa besöker oss

Mån 23 mars, kl 15. Seniorcaféet

Vi bjuder på fika, som vanligt, men du behöver anmäla dig!

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

### **Lunchkompis**

Tis 24 mars, kl 13. Punchkällaren

Kom och ät lunch tillsammans med andra SPFare! Ingen anmälan, bara kom! Du betalar för din lunch på plats.

### **Thai chi qigong**

Mån 30 mars, kl 10,30. Spegelsalen, Multum

8 ggr, 400 kr (uppehåll 6/4)

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

### **Aktiekunskap**

Tis 8 april, kl 15. Seniorcaféet.

Ingen avgift. Kaffe som vanligt!

Läs mer på hemsidan och i appen och anmäl dig

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

### **Vad händer inom AI (Artificiell intelligens)?**

Fred 17 april, kl 14. Skärborgarnas hus

Föreläsare: Martin Appel, journalist, PC för Alla

Pris: 65 kr, inkl fika

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

### **Ät smart som senior 2.0**

Fred 24 april, kl 14. Skärborgarnas hus

Föreläsare: Kristina Andersson, FM nutrition, biomedicin (KI)

Pris: 65 kr, inkl fika

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

Vi håller öppet i caféet under Långfredag och Påskafton, då vi har utställning under Konstrundan. Välkomna!

Missa inte vår Stavgång på måndagar kl 10 och Gubblunk på onsdagar kl 10. Start utanför Seniorcaféet.

Vi ses väl!

Margareta Wallin

Ordförande

Tel 070-564 47 38