

Trosa 2026 07 22

MÅNADSBREV JULI 2026

Fortfarande en fantastisk sommar, eller hur? Idag kom ett välkommet regn, som på intet sätt gjorde dagen sämre.

Men när andra stänger ner, då växlar vi upp!

Tack vare våra projektmedel från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet, kan vi även i år bjuda in alla som vill umgås och ha en plats att träffas på till våra sommaraktiviteter! Och det har vi hittills gjort med råge. Vi har haft mellan 60 och 100 besökare på våra Våffelcaféer och runt 40 besökare på Torsdagsfika i hamnen. Vi fortsätter!

Våffelcafé i Seniorcaféet.

Tisdagar kl 11-13 tom 11 augusti.

Sommarfika i Trosa Hamn

Torsdagar kl 11-13 under hela juli månad.

GUBBLUNK – Stillsam promenad och mycket snack, som avslutas med fika ute på stan – så länge Seniorcaféet är stängt och ännu mer snack.

Onsdagar kl 10.00. Samling utanför Seniorcaféet. Bara kom!

EXTRA VATTENGYMPA SAFIREN-ny grupp

Mån 27/7, 3/8 och 10/8 , kl 11.00. OBS! Tiden

3 ggr för 180 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Några platser kvar!

Har du frågor – ring Kristina 076-1479814

Båttur till Kråmö med Räksmörgås (Några få platser kvar!)

Onsdag 5 augusti, kl 11.45

Vi tar M/S Brännskär till Kråmö från Trosa Gästhamn. Samling 15 min före. Du behöver kunna ta dig ombord på egen hand!

Pris 495 kr, inkl räksmörgås

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Boule-spelandet fortsätter som vanligt bakom Seniorcaféet.

Nu öppnar vi upp för anmälningar till Vattengymnastik, Simning och Gymnastik!

Måndag den 27 juli kan de, som deltagit tidigare och vill fortsätta, anmäla sig.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Måndag den 3 augusti kan alla anmäla sig

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Vi finns på plats i **Seniorcaféet måndag den 27 juli, kl 10** och hjälper till för de som eventuellt har problem med att använda Biljettkiosken! Kom, så fixar vi det!

Dagar och tider på Safiren:

Vattengympa	Tisdag	09.00-09.30	Start vecka 35
Vattengympa	Tisdag	09.30-10.00	
Vattengympa	Tisdag	10.00-10.30	
Vattengympa	Tisdag	10.30-11.00	
Vattengympa	Tisdag	11.00-11.30	

Vattengympa	Torsdag	12.15-12.45
-------------	---------	-------------

Vattengympa	Fredag	09.30-10.00
Vattengympa	Fredag	10.00-10.30
Vattengympa	Fredag	10.30-11.00
Vattengympa	Fredag	11.00-11.30

Simning	Tisdag	09.00
Simning	Fredag	09.30

Skärborgarnas Hus och Spegelsalen/Multum (några tillfällen)

Onsdagsgympa	Onsdag	09.00-09.45	Start vecka 38
Onsdagsgympa	Onsdag	10.00-10.45	

RESOR i samarbete med Resekompaniet.

www.resekompaniets.se

CHESS i Dalhalla

9-10 aug, med övernattnig på Quality Hotel Grand Falun.

Middag på hotellet, konsert i Dalhalla.

Sensommar på Julita

Kaffe och smörgås, visning av Stora huset och trädgården, Arvid Bäckströms hem.

Gemensam lunch och egen tid att strosa runt i området.

Tor 20 aug, kl 08.00 från Trosa.

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

24-27 augusti med Viking Line M/S Gabriella. Ett mycket omfattande utflyktsprogram!

Tre pärlor längs Europas vackraste floder –

Rhen- och Moseldalen samt charmiga Luxemburg

3-10 okt .

Buss till Göteborg, Stena Line till Kiel. 5 hotellnätter, 7 frukostar, 3 luncher, 6 middagar, båtresa på Rhen, vinprovning och mycket mer.

Läs mer om alla våra resor på vår hemsida och i SPF-appen!

www.spfseniorerna.se/trosa

.....

Om du har problem med att boka din plats via www.biljettkiosken.se/spftrosa , ring mig, så löser vi problemet tillsammans! Eller kom till IT-caféet 27/7, kl 10.

Läs mer på SPF:s hemsida eller i SPF-appen!

Styrelsen ber att få tillönska alla medlemmar en fortsatt fin sommar!

Margareta Wallin

Ordförande

SPF Seniorerna Trosa

070-564 47 38

margareta.wallin@gmail.com