

EXTRA MÅNADSBREV JULI 2025

2025 07 12

(OBS! I slutet av brevet finns all information om höstens vattengymnastik och simning i Safiren samt onsdagsgymnastik i Skärborgarnas Hus.)

Nyhet – på grund av det mycket stora intresset, har vi dubblerat buss- och båtresan till **HARSTENA tisdag den 15 juli.**

Avresa från Skärborgarnas Hus kl 07.00. Buss till Tyrislöt. Båtresa med M/S Svanö till Harstena. Kaffe och bulle, buss och båtresa, lunch på Harstena, guidning på ön mm. Åter i Trosa ca 18.30
Paketpris för allt: 985 kr. Endast för SPF-medlemmar!

Bindande anmälan till b.hemstad@telia.com.

Läs mer på hemsidan och i appen! Endast några få platser kvar!

(Ni som var med på den första resan till Harstena fick en enkät. Lämna den i vita brevlådan till vänster om entrédörren till Pensionärernas Hus)

Våffelcafé

Tisdagar hela juli och en bit in i augusti kl 11-13. Seniorcaféet.

SPF har hyrt caféet varje tisdag under sommaren. Alla seniorer i Trosa kommun är hjärtligt välkomna och vi hoppas, att vi bidrar till att sommaren blir fin för många, som kanske saknar ordinarie verksamheter.

Vi bjuder på en våffla och en kopp kaffe.

Sommarcafé i Trosa Hamn

Torsdagar 17, 24 och 31 juli, kl 11-13

Repris från förra året. Vi bjuder på kaffe och fikabröd nere i hamnen, bakom Scenparken- ovanför Hamnbodarna, för alla som vill ha en trevlig stund med umgänge och prat. Alla seniorer är hjärtligt välkomna!

Stavgång med tränare Michaela

Måndag 14 juli, 21 juli och 28 juli, kl 10.

Utanför Pensionärernas hus. Ingen anmälan. Bara kom och notera dig på närvarolistan.

Picknick vid Edanö Gård

Onsdag 23 juli, kl 13.

Ta dig dit på egen hand – en kort promenad över bron till Edanö/ Öbolandet.

Röda hus på vänster sida.

Ta med egen mat och dryck! Ingen anmälan.

Lunchkompis

Onsdag 6 augusti, kl 13. Punschkällaren

Ingen anmälan. Bara kom! Pris 130 kr.

Grillfest

Torsdag 7 augusti, kl 15. Seniorcaféet.

Vi bjuder på grillat, umgås och har trevligt. Obligatorisk anmälan till

margareta.wallin@gmail.com senast 1 augusti! Endast för SPF-medlemmar.

Lars Wallin Atelier – Bussresa till Artipelag

Fredag 13 augusti, kl 09.30 från Pensionärernas Hus

Visning med guide. Lunch. Skulpturutställning utomhus. Pris 770 kr inkl buss, guidning och lunch m kaffe. Endast SPF-medlemmar.

Bindande anmälan senast 25 juli till mirtastigbengtsson@hotmail.com

Stort intresse, så vi har utökat med fler platser.

Bussresa med medeltida promenad i Gamla stan.

Guide Medeltidsmuséet.

Torsdag 4 september. Kl 13 samling vid Skärborgarnas Hus.

Pris 425 kr (vid minst 20 deltagare). Endast SPF-medlemmar.

Bindande anmälan till mirtastigbengtsson@hotmail.com senast 14 augusti.

VIKTIG INFORMATION OM AKTIVITETERNA PÅ SAFIREN mm.

OBS! Inbetalning senast 1 augusti

Det är dags att planera höstens **friskvårdsaktiviteter** på Safiren (vattengympa och simning) samt golvgympa i Skärborgarnas Hus.

Safiren

Verksamheten startar tisdag 19 aug med samma upplägg och tider som under våren. Pris: 850 kr för vattengympa och 500 kr för simning.

Du som anmält, att du vill fortsätta, ska betala in avgiften för vattengympa (850 kr) resp simning (500 kr) till bg 5606-0163 **före 1 augusti! Ange vilken aktivitet, dag och tid på inbetalningen**, då är du garanterad din plats.

Skärborgarnas Hus, golvgympa

start onsdag 3 september, samma tider som under våren.

Du betalar 500 kr till bg 5606-0163 **före 15 augusti** och har då din plats reserverad. Ange **"gymnastik" och tid**.

Vi får automatiskt uppgift med namn på avsändaren från banken!

Efter 1 augusti vet vi, om det är några lediga platser på vattengympan. För simning och golvgympa finns inga begränsningar. Vi gör som tidigare – man kan anmäla sig till ETT pass i vattengympa/ person. Blir det platser över, kan man delta i två grupper. Det är viktigt, att våra nya medlemmar får möjlighet att delta!

Har du frågor? Skicka SMS till 0761-479814 – Kristina Brunfelter.

Seniorcaféet öppnar för hösten måndag den 18 augusti, kl 11-14.
Boule som vanligt under sommaren varje tisdag och torsdag kl 10.
Pensionärernas Hus.

Du har väl laddat ner SPF-appen?! Där hittar du enkelt all information eller på hemsidan www.spfseniorerna.se/trosa. Läs på om Medlemsförsäkringen på hemsidan! Gäller under alla aktiviteter anordnade av SPF, samt resa till och från.

Du måste gilla vår Facebooksida, så att du får uppdateringar automatiskt

"Aldrig ensam i Trosa! När andra stänger ner, då växlar vi upp!"

Margareta Wallin

Ordförande

SPF Seniorerna Trosa

070-564 47 38, eller

margareta.wallin@gmail.com

