

## MÅNADSBREV APRIL 2026

20260329

April kommer förmodligen från latinets *aperire*, som betyder öppna. Och visst öppnar sig naturen nu och börjar blomma! Men också *aprilväder*, eller hur?

Våra utomhusaktiviteter skyr dock inget dåligt väder och blir det riktigt uselt, finns det väldigt mycket trevligt att göra inomhus!

### **Tai chi qigong FULLTECKNAD!**

Mån 30 mars, Spegelsalen, Multum

### **MÅNADSMÖTE**

Mån 13 april, kl 14. Skärborgarnas hus.

Anna Bromée och hennes nya föreställning ”Bara vänner”.

100 kr/ pers, inkl kaffe, smörgås och 2 lotter.

Anmälan senast 10/4 till [www.biljettkiosken.se/spftrosa](http://www.biljettkiosken.se/spftrosa)

### **SITTYOGA VAGNHÄRAD !!!!**

Mån 13 april, kl 14. Ungdomens hus. Ledare: Qina Isdoor.

100 kr för 5 ggr

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

### **AKTIE SPARANDE**

Tis 14 april, kl 15. Seniorcaféet.

Peder Thyrsin, Aktiespararna Nyköping, ger sin bild av dagens aktiemarknad.

Ingen avgift. Vi bjuder på fika. Begränsat antal platser!

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

### **IT-CAFÈ**

Ons 15 april, kl 14.30. Seniorcaféet

Vi tittar på ett avsnitt av Seniorsurfarna, som behandlar AI på ett informativt och humoristiskt sätt. Vi laddar ner en app och går igenom hur den används. Fika, så klart!

Anmälan: [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)

### **Trädgårdsvandring Nora FULLTECKNAD!**

#### **VANDRING TULLGARNSNÄS**

Tor 23 april. Samling kl 10. Pensionärernas hus.

Vi går ca 3-4 km på en slinga i hagen. Mycket lätt att gå. Dock ej med rollator. Ta med fika och gärna stavar!

Info – ring Inger 070-2383135

#### **ÄT SMART SOM SENIOR, 2.0**

Fred 24 april, kl 14. Skärborgarnas hus

Våren 2025 hade vi besök och en mycket uppskattad föreläsning av Kristina Andersson – författare till ett antal böcker inom hälsa, kost mm. Tex. ”Ät smart”, ”Livsstilsakuten” och nu senast ”Hunger – hur du överlistar en uråldrig kraft i en tid av överflöd”.

Nu återkommer Kristina och går bland mycket annat igenom Livsmedelsverkets nya rekommendationer om mat för äldre!

Föreläsare: Kristina Andersson, FM nutrition, biomedicin (Karolinska Institutet)

Pris: 65 kr, inkl fika

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

## **ÖLBRYGGNING och PUB-KVÄLL**

Tis 28 april, kl 17. Seniorcaféet.

Lasse Bengtsson berättar om sin hobby – att brygga eget öl.

Vi avslutar med en trivsamt PUB-kväll, där du kan köpa öl/vin och lite tilltugg.

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

## **FÖRFATTARBESÖK – IDA HALLING**

”Våmhuskullornas hårsmycken och vandringar”

Tor 7 maj, kl 14.30. Seniorcaféet.

I samarbete med Författarcentrum erbjuder vi en föreläsning, där författaren Ida Halling berättar mer om detta spännande hantverk och kvinnohistoria.

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

## **RESOR**

### **LASSE ÅBERGG MUSEET OCH SIGTUNA**

Ons 15 april. Avresa från Trosa 09.45. Vagnhärad 10.00

Buss, entré o guidad visning av Åbergs museum, lunch mm, guidad stadsvandring i Sigtuna, em kaffe m bröd.

1 195 kr/pers.

Anmälan till Resekompaniet, 016-51 01 51

### **NY PULS I BRUKET OCH ARVET FRÅN FOGELSTAD**

Hälleforsnäs bruksområde i ny skepnad. Kvinnliga medborgarskolan vid Fogelstad.

Ons 20 maj. 07.40 från Trosa. 08.00 från Vagnhärad.

Läs det utförliga programmet på vår hemsida/ eller i SPF-appen!

Anmälan till Resekompaniet , 016-51 01 51

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

Vi ses väl!

Margareta Wallin

Ordförande. Tel 070-564 47 38