

MÅNADSBREV AUGUSTI 2026

20260808

Vilken härlig sommar vi haft tillsammans i Trosa! Det har varit så roligt att uppleva den fina stämningen både i hamnen och i Seniorcaféet. Vi känner att vi gör skillnad för många!

Ett varmt tack till alla er som har varit engagerade vid våra våffelcaféer och vid caféerna i hamnen. Tack vare ert engagemang har vi kunnat genomföra ett fantastiskt utbud även under sommaren. Vi kommer att ha haft mer än 1 000 besökare, när vi avslutar nästa vecka!! Ett enastående resultat! Nu erbjuder vi ett spännande program med stor variation, som vi verkligen hoppas ska tilltala alla våra snart 1 000 medlemmar. Vi får några nya medlemmar varje vecka.

Våffelcafé – sista tillfället denna sommar

Tisdag 11 aug, kl 11-13. Seniorcaféet.

Seniorcaféet öppnar igen 17 augusti!

SPF ansvarar för bemanningen jämna veckor. Kom och hjälp till! Ring!
Måndag-fredag, kl 11-14

Föreningarnas Dag

Trosa kommun ordnar som vanligt en dag för alla intresserade föreningar att marknadsföra sig och sina verksamheter. Vi ställer upp, så klart!

Kom förbi och hälsa och delta i vårt lotteri! Vinsten är ett års gratis medlemskap under 2027.

Söndag 23 augusti, kl 11-15

Plats: Multum arenan vid Tomtaklintskolan

Gubbträning

Nu startar vi! Michaela leder som vanligt. Ta chansen och prova på en enkel och trivsamt träningsform.

Måndagar kl 09.30-10.15. Spegelsalen, Multum. Start 24 augusti

Ledare: Michaela Lindroth

Pris: 150 kr för 5 ggr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Qigong

Enkla, mjuka rörelser i kombination med andning och medveten närvaro.

Måndagar kl 10.30-11.15. Spegelsalen Multum. Start 24 augusti

Ledare: Michaela Lindroth

150 kr för 5 ggr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Bokprat med Biblioteket

Måndag 24 aug, kl 14.00

Trosa bibliotek kommer och berättar om nya böcker och byter ut de gamla i Boksnurran. Ingen föränmälan! Fika.

Vattengymnastik och Simning startar i Safiren.

Start vecka 35 from tisdag 25 aug och framåt.

Spridda lediga platser kvar!! Kom ihåg, att du **MÅSTE** vara anmäld till Simning för att kunna utnyttja simbassängerna på Safiren. Vi hyr dessa särskilt och man **måste** ha anmält sig och betalat avgiften för simning!

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Sittyoga

En aktivitet som passar Dig som vill få skön rörlighetsträning för nacke, axlar och rygg. Yoga-övningarna skapar lugn och ro i sinnet och vår rörlighet blir större när vi mjukar upp och sträcker ut musklerna. Yoga ger bättre kroppshållning och minskar spänningarna i kroppen. Vi sitter på stolar och gör lugna övningar till musik

Måndagar kl. 14.30 – 15.00

Start: 31 augusti.

Ledare: Qina Isdoor.

Plats: Seniorcaféet, Trosa

Pris: 150 kr. för 5 gånger.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Sångkören Alla-kan-sjunga

Vi kommer att sjunga allt ifrån schlager till visor och julsånger. Glädje och gemenskap är ledord. Du som kanske inte sjungit i kör tidigare, kan nu prova på och märka hur mycket bättre körsångare mår!

Tisdag 1 sep. kl 14.30-16.

Plats: Seniorcaféet.

Körledare: Sångpedagog Ingalill Wikström

10 ggr / 600 kr.

Anmälan: mail till margareta.wallin@gmail.com

Har du frågor – ring Stefan Odljung 070-384 10 90

Stavgång med Träning / Qina Isdoor

För dig som vill få ut lite extra av din vanliga stavgång. Vi gör stopp ibland med anpassade rörelser och extra träning.

Fredag 4 september, kl 09.30. Samling utanför Seniorcaféet

5 ggr/ 150 kr

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Litteraturcirkel "Pendlarsällskapet"

Vi läser den hjärtevärmade boken om en grupp pendlare i kollektivtrafiken, där man vanligtvis inte pratar med varandra. Men vad händer när någon tar första steget? En person sätter en vindruva i halsen – och nya vänskaper börjar växa fram.

Torsdagar kl 14.30-16. (varannan eller var tredje vecka). Seniorcaféet.

Ledare: Katarina Velin

Start och diskussion om upplägg: 17 september, kl 14.30

Pris: 100 kr för 5 ggr, plus boken 100 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Vandring torsdag den 3 september

Nu är det dags att börja med vandringarna igen efter sommaruppehållet. Den 3 september ska vi gå till Kalkholmarna som ligger ute på Edanö. Det är en vandring som går i repris, men efterfrågad. Det finns flera varianter på vandringen.

1. Man startar vid PH och går fram och åter till Kalkholmarna, ca 5-6 km.
2. Man startar vid Edanöbron, fram och åter ca 2,5 - 3 km
3. Man åker bil och parkerar vid Borgmästar-holmen, ca 1,5 km att gå.
4. Det finns ett par p-platser vid Kalkholmarna. Har du svårt att gå så går det att åka bil ända fram.

Samling vid PH kl 10.00 för dom som vill gå den längsta vandringen. För dem som vill starta vid Edanöbron, så ses vi där ca 10.15.

Finns möjligheter till bad om man har lust. Glöm inte att ta med fika.

Vi ses Inger 070-2383135

Föreläsning med Mattias Sunneborn och om boken "Trappa upp", som han skrivit tillsammans med Maj-Lis Hellénus, om vardagsmotion.

Måndag 21 sep, kl 14.00

Lokal: Skärborgarnas hus

Mer info inom kort!

Bokcirkel på Engelska - Mona's Eyes

Vi läser om en flicka som har fått en diagnos. Hon kommer att bli blind inom ett år. Hennes morfar bestämmer sig för att visa henne konstverk på flera muséer i Paris för att lära henne så mycket som möjligt på den korta tiden. Följ Mona, hennes Dade och andra som finns i hennes liv. Om kärleken till konsten och om konsten att leva.

Tid: Onsdagar kl. 10.30 -12.00

Start: 23 september. 12 ggr.

Plats: Skärborgarnas hus. Ingång baksidan.

Pris: 150 kr.

Ledare: Eleanor Hill Edwards

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Du köper själv boken i förväg hos Bokus eller Amazon!!

Resor i samarbete med Resekompaniet

www.resekompaniets.se

Kontakta gärna vår reseansvariga Inger Berndtsson, tel 070-560 03 74!

Mälarvin – ett vineribesök med gårdsförsäljning

På Selaön utanför Mariefred finns en av våra populära vingårdar.

Tisdag den 22 september.

Avresa från Trosa kl 10.45. Lunch på Slottspaviljongen i Mariefred.

Åter i Trosa ca kl 16.

Det finns en del platser kvar till:

Sensommar på Julita, torsdag 20 augusti, kl 08.00 från Trosa.

Hjalmars Lyckopiller, en revy du blir glad av den 6 november, kl 10.30 från Trosa. 3-rätters meny ingår! Parkett.

Väntelista till våra resor till Hangö samt resa till Rhen- och Moseldalen!

Vi kommer inom kort med en resa till Armémuséet och Rosendal.

Vi påverkar!

Regionala Pensionärsrådet (RPR) 16 september.

Trafikrådet 23 september

Äldre- och omsorgsrådet (KPR) 28 september.

Varmt välkommen till sensommarens alla aktiviteter! Vi behöver alltid fler funktionärer, fler som arbetar i caféet, fler ledare. Ring och erbjud dig!

För styrelsen

Margareta Wallin

Ordförande

Tel 070-564 47 38

"Skriv klagomål i sand, men rista beröm i marmor". Platon 428-348 e.Kr.