

MÅNADSBREV AUGUSTI 2025

2025 07 28

VIKTIG PÅMINNELSE!!

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.

OBS!

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, endast** 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.

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.

Våffelcafé

Tisdagar 29 juli, 5 aug samt 12 aug, kl 11-13. Seniorcaféet.

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.

Sommarcafé i Trosa Hamn

Torsdag 31 juli, kl 11- 13

Sista gången i år! 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!

Lunchkompis

Onsdag 6 augusti, kl 13. Punschkällaren

Ingen anmälan. Bara kom! Pris 130 kr.

Måndag 18 aug, kl 11-14. Seniorcaféet öppnar igen. Mån-fre.

Engelsk bokcirkel. En deckare om Mindfulness.

Torsdag 21 aug, kl 10-11.

Ledare: Eleanor Hill Edwards. 10 ggr. Ingen avgift. Boken finns att köpa vid första tillfället – ca 100 kr.

Anmälan **senast 10 aug** till margareta.wallin@gmail.com

Konstvandring Ullsta

Torsdag 21 aug.

Samling vid PH kl 10 för samåkning. Ta med kaffe!

Info Inger 070-238 31 35

Bussresa med medeltida promenad i Gamla stan.

Guide Medeltidsmuséet.

Torsdag 4 september. Kl 13 samling vid Skärborgarnas Hus.

Pris 425 kr, inkl bussresa och guidning. Endast SPF_medlemmar.

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

Lördag 2 aug, kl 10-16. Västra Hamnplan

Familjedag - Veteranbilsträff

Förtäring. Lotterier.

Seniorer är särskilt välkomna!

Boule som vanligt 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.spfsejorerna.se/trosa.

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

Aldrig ensam i Trosa!

Margareta Wallin
Ordförande
SPF Seniorerna Trosa
070-564 47 38
margareta.wallin@gmail.com

