

MÅNADSBREV JULI 2025

”Aldrig ensam i Trosa”

(Sist i brevet finns all information om höstens vattengymnastik och simning i Safiren samt onsdagsgymnastik i Skärborgarnas Hus.)

Våffelcafé

Tisdagar hela juli och en bit in i augusti 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

Torsdagar 3, 10, 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!

PUB-kväll med EM i damfotboll

Fredag 4 juli, kl 18. Seniorcaféet.

Caféet öppnar kl 17. Drycker, tilltugg, korv mm finns att köpa.
Obligatorisk anmälan till per.liljekvist@gmail.com

Stavgång med tränare Michaela

Start måndag 7 juli, kl 10. Utanför Pensionärernas hus.

Alla måndagar i juli dvs. 7, 14, 21 och 28.

Lunchkompis

Onsdag 9 juli och onsdag 6 augusti, kl 13. Punschällaren

Ingen anmälan. Bara kom! Pris 130 kr.

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.

Öster Malma

Onsdag 6 augusti. Samling vid Öster Malma kl 10

Föreläsning om jakt i Sverige. Lunch. Guidad tur i vilthägnat. Fika

Lerduveskytte med instruktör för den som önskar!

Pris 1 170 kr, vid 15 deltagare, inkl allt.

Pris utan lerduveskytte 600 kr inkl lunch och fika.

Bindande anmälan till mirtastigbengtsson@hotmail.com

Senast 4 juli! Endast för SPF-medlemmar.

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

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.

Boule som vanligt varje tisdag och torsdag kl 10. Pensionärernas Hus.

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.

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.

Du har väl laddat ner SPF-appen?! Där hittar du enkelt all information eller på hemsidan www.spfseniorerna.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

