

MÅNADSBREV NOVEMBER 2025

2025 10 28

”Aldrig ensam i Trosa”

Kära medlemmar! November är här – den där månaden, då mörkret kommer tidigt och kaffet smakar extra gott i sällskap. Hos oss i SPF Seniorerna Trosa finns alltid något att se fram emot och framför allt – någon att dela stunden med. Vårt motto - Aldrig ensam i Trosa - känns extra viktigt just nu och vår verksamhet är både livlig och hjärtlig!

Höstens program rullar på och fylls på! Vi har ju en omfattande verksamhet, där det finns något för alla. Gympa, boule, promenader, litteratur, Canasta, resor och månadsträffar etc. Eller bara en kopp fika i gott sällskap. Tillsammans gör vi Trosa varmare!

Vi är stolta över hur många medlemmar, som engagerar sig, deltar och bidrar till vår fina förening. Ta med en vän, rekrytera en ny medlem! Läs om värvningstävlingen på hemsidan, där du kan vinna fina priser.

GUBBLUNKEN

Ons 29 okt, kl 10. Samling vid Pensionärernas hus. Kort promenad i centrum.

Olika aktiviteter under kommande onsdagar. Håll utkik i appen och på SPF:s Facebooksida!

MÅNADSMÖTE

Mån 10 nov, kl 14. Skärborgarnas hus. Leif Brixmark underhåller. Kaffe och smörgås.

50 kr, inkl 2 lotter. Obligatorisk anmälan till barbro.nordlund@gmail.com.

FÖRELÄSNING – ”Från papperslapp till mobilapp”

Tis 11 nov, kl 15, Seniorcaféet.

Lars Hallberg, Strängnäs, gör en exposé över den tekniska utveckling i ord, ljud och bild.

Anmälan : margareta.wallin@gmail.com (begränsat antal).

Vi bjuder på fika!

VANDRING Stensund med lunch (129 kr)

Tor 13 nov, kl 10, Pensionärernas hus.

Föranmälan om lunch till Inger 070-2383135 eller Ulla 073-5686890

IT-CAFÉ

Mån 17 nov, kl 14.30. Seniorcaféet.

Bo Andersson hjälper till med vardagens telefonproblem. Denna gång ägnar vi oss särskilt åt att ladda ner SPF-appen och ev ytterligare kommunikationsproblem.

Ingen föränmälan! Fika finns som vanligt.

LUNCHKOMPIS

Tis 18 nov, kl 13. Punchkällaren.

Bara kom! Ingen anmälan. Du betalar själv för lunchen – 129 kr.

SENSING YOGA

Tis 25 nov, kl 14.30 – 18.30. Seniorcaféet.

Camilla Trolle från SkapaBalans leder dig in i en behaglig yogavärld med rörelser på kroppens villkor. Naturligt, mjukt och kravlöst. Paus med lätt måltid och lite frisk luft! 475 kr.

Anmälan: margareta.wallin@gmail.com (begränsat antal)

Du kan hoppa in i pågående grupper! Ring Margareta om en ev plats! 070-564 47 38.

Gubbträning.

Mån kl 09.30. Spegelsalen. Multum.

Mindfulness

Fre kl 15.00. Seniorcaféet.

Lämna synpunkter till Kristina Brunfelter – 076- 147 98 14, om du har frågor, som bör tas upp i det **Kommunala Äldre- och omsorgsrådet**

Under januari startar vi en **ny litteraturscirkel** på **engelska**. Håll utkik!

PLATSANNONS

Utan medlemmar – inga aktiviteter! Vi söker fler som vill engagera sig! Stå en dag i caféet och träffa alla glada och tacksamma besökare, eller leda en kurs, eller planera resor, eller hjälpa till med administrationen. Alla behövs, men några måste faktiskt ställa upp.

Valberedningen söker också kandidater till nästa års styrelse! Har du erfarenhet av styrelsearbete i en ideell förening? Hör av dig till undertecknad!

Vi har fått ett bidrag på 125 000 kr från Allmänna Arvsfonden för att bygga ut köket i Pensionärernas hus lite grand. Mycket välkommet med tanke på arbetsmiljön och hygien. Det är naturligtvis ett samarbete mellan PRO och SPF, men en förening måste stå som sökande.

Vi ses väl?

Margareta Wallin

Ordförande

Tel 070-564 47 38

