

MÅNADSBREV OKTOBER 2026

2026 09 27

En lite krispig och oerhört vacker höstdag! Rönnbär, paradisäpplen och björnbär pockar på att bli plockade. Men först några rader om det som händer den närmaste tiden hos SPF Seniorerna Trosa.

Jag vill passa på och tacka er alla, Kära medlemmar, för att ni stöttar oss och på så sätt bidrar till att vi faktiskt kan realisera allt vi drömmer om att genomföra. Det dyker hela tiden upp nya förslag, idéer och tankar från er och vi försöker så gott vi kan att genomföra dessa.

"Gemenskap" har en adress – SPF Seniorerna Trosa!

Lunchkompis

Tisdag 29 september, kl 13. Restaurang Ankaret

Kom och ät lunch tillsammans med vänner och bekanta, nya eller gamla!
Du behöver inte anmäla dig. Bara kom! Var och en betalar sin egen lunch!

Bussrundtur i Trosa kommun

Onsdag 30 september, kl 13- 16. Samling vid Seniorcaféet.

Nu bjuder vi åter in de som INTE är medlemmar i SPF ännu, för att de ska få veta mer om SPF Seniorerna Trosa och om kommunen .

MEN denna gång vill vi också ha hjälp av våra medlemmar! Halva bussen fylls med icke-medlemmar och halva bussen med medlemmar. Vi vill att du bidrar genom att komma med och berätta om vår trevliga förening och locka in nya medlemmar!

Ingen avgift! Vi bjuder på fika.

Anmälan; www.biljettkiosken.se/spftrosa

"Kan maten bli vår starkaste medicin?"

Onsdag 7 oktober, kl 14.00. Skärborgarnas hus

Föreläsning med läkaren och författaren David Stenholtz. Han är specialistläkare i onkologi och snart specialist i allmänmedicin. Författare till boken *Kostens kraft*.

Han berättar om den växande forskningen kring matens betydelse för hälsa, sjukdom och välbefinnande. För alla som vill förstå hur vardagens matval kan göra verklig skillnad för hälsan!

Ingen avgift!!!

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Vandring Torpesta

Torsdag 8 oktober. Samling och samåkning Seniorcaféet kl 10.00.

Torpesta ligger intill Öster Malma. Vandring förbi Torpesta gård och sedan utmed ängarna, sjön Likstammen och tillbaks till parkeringen, knappt 2 km. Därefter en kort vandring till Kvarnen, kvarnbostaden och den gamla vägen, 0,7 km. Därefter intas din egna medhavda förtäring. Ev en tur till Öster Malma också.

Har du frågor – ring Lasse Söderling, tel 0730 375 945.

Lurad – inte jag, inte. Hela Sveriges säkerhetsevent!

Fredag 9 oktober, kl 10-12.

Internetstiftelsen sänder fyra digitala föreläsningar om bedrägerier på nätet.

Vi visar evenemanget i Skärborgarnas hus OBS! B-salen.

Vi bjuder på fika!

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Månadsmöte

Måndag 12 oktober, kl 14-16. Skärborgarnas hus

”Det här är något du inte vill lämna efter dig – till barnen!”

Arv, testamente, framtidsfullmakt mm. Hur får man ordning på allt?

Ett glas vin/öl, en god macka, kaffe och förhoppningsvis trevliga samtal och några AHA-upplevelser!

Avgift: 75 kr/person inkl 2 st lotter, 1 glas vin/öl/alkoholfitt, kaffe och smörgås.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spftrosa

Våra regelbundna aktiviteter Stavgång mån kl 10, Canasta mån och fre kl 11, boule tis och tor kl 11 och Gubblunk ons kl 10 fortsätter som vanligt!

Avbokning till våra aktiviteter senast 1 vecka i förväg.

Resor i samarbete med Resekompaniet www.resekompaniets.se

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

Armémuseet och Slottsträdgården Ulriksdal

Onsdag 14 oktober. Avresa från Trosa kl 10.15, Trosaporten kl 10.20, Vagnhärads station kl 10.30.

Lunch på Armémuséet, guidad visning. Gemensam fika efter egen tid i Slottsträdgården Ulriksdal.

Åter i Trosa ca kl 18.

Hjalmars Revy Lyckopiller fredag 6 november

Avresa från Trosa m fl kl 10.30 till Brevens Bruk.

3-rätters meny, föreställning ca 2,5 tim, inkl paus.

Åter i Trosa ca kl 20.30.

Gamla Linköping Julmarknad

Lördag 28 november, kl 9.00 från Trosa.

Förhandsinformation om

Träff för nya medlemmar torsdag 29 oktober, kl 16.

Separat inbjudan kommer till nya medlemmar!

Platsannons:

Vi behöver alltid fler funktionärer, fler som arbetar i caféet, fler ledare.

Vi vill också ha medlemmar som bildar en **aktivitetsgrupp** för alla nya idéer och genomförandet av dessa.

Ring och erbjud dina tjänster och ställ din erfarenhet till förfogande!

För styrelsen

Margareta Wallin

Ordförande

Tel 070-564 47 38

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