

Månadsbrev september 2021

Nu kör vi igång med aktiviteter men vi måste fortfarande följa Folhälsomyndighetens rekommendationer. Det ska bli roligt att träffas igen och hoppas att du hittar något av våra aktiviteter som passar. Vi håller på att planera fler aktiviteter, kom gärna med egna förslag.

Aktiviteter september

Varje måndag stavgång samling vid pensionärernas hus klockan 10.00

7 och 10/9 startar simningen

Tisdagar kl 9.30—11.00 Fredagar kl 9.30—11.00

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar 9.30—10.00; 10.00—10.30; 10.30—11.00 FULLTECKNADE

Fredagar 9.30—10.00; 10.00—10.30; 10.30—11.00 FULLTECKNADE

Du kan alltid ställa dig på väntelista till vattengymnastik

Anmälan

till Gerd Hellström oavsett om du varit med tidigare eller inte (gäller både simning och vattengymnastik) gerd_hellstrom@hotmail.com.

Start

Tisdagen den 7 september resp. fredagen den 10 september

Kostnad

Enbart simning 1 ggr/v Sek 300, 2 ggr/v SEK 550.

Vattengymnastik 1 ggr/v SEK 500

Vi försöker återgå till ett normalt liv i den mån det går. Välkommen att anmäla dig.

//Gerd

Gymnastik

onsdagar i Skärborgarnas hus

grupp 1: 09.00-09.45 GRUPP11: 10.00 -10.45

Anmälan till Gerd Hellström gerd_hellstrom@hotmail.com Föranmälan krävs

15/9 DM Hjärnkoll ett lag med 4 personer från SPF Seniorerna deltar

13–17/9 Folkhälsovecka

13/9 Stavgång kl 10.00 Månadsmöte kl 13.00 *mer info nedan*

14/9 Prova på boule kl 11:00, Tipspromenad start kl 12:00

15/9 Prova på boule kl 11:00, Britt-Mari Andersson demonstrerar gymnastikredskapen utanför pH huset kl 12:00

16/9 Prova på boule kl 11:00 Vandring tid kl 10:00 *se mer info nedan*

17/9 Prova på boule kl 11:00, Tipspromenad start kl 12:00

Alla aktiviteter utgår från Pensionärernas hus.

Vi bjuder på kaffe och bulle hela veckan, men man kan alltid köpa till en smörgås.

21/9 "Hur gör jag på nätet" "informationsträff" om projektet "Säker@digitalt"
klockan 14.00 på PH. Utbildningar startar under hösten

29/9 Funktionärsträff för våra duktiga funktionärer. Inbjudan kommer.

Månadsmöte 13 september

Tiden är 13.00-15.00 och vi håller till i Garvaregården. Vi håller tummarna att vädrets makter är med oss.

Vid detta tillfälle får vi besök av årets Trosabo 2019 - Håkan Fridhåller, som kommer att tala om vikten av motion, mat och hälsa. Håkan driver företaget Skrotnissarna och vet säkert vad han talar om. Att han dessutom är en riktigt trevlig "prick" gör inte saken sämre.

Lotteri - så klart! Kaffe - så klart! God smörgås - så klart!

Då vi fortfarande inte har klarat av pandemin, så begränsar vi antalet besökare till 50 personer. Ring Barbro 070-6182959 eller maila barbro.nordlund@gmail.com för anmälan. Kostnaden är som vanligt 50 kr/person och betalas in till bankgiro 5606-0163.

Varmt välkommen

Vandring

Torsdagen den 16 september har vi en vandring till Tureholm med start vid PH kl 10.00. Vandringen blir ca 5 km. Tycker man att det är för långt, då kan man per bil ta sig till Tureholms grindar och där komma med vandringen vid 10.20-tiden. Vid Tureholms grindar kommer vi också att få lite historisk information av Bertil. Vi går sedan tillsammans genom allén och fikar i trädgården bakom slottet.

För ytterligare information Inger 070-2383135

Vi ses den 16:e. Glöm inte att ta med fika

Pilotprojekt Säker@digitalt

Är du intresserad att lära dig mer om tex hur du kan använda din mobil mer än bara som telefon, dator, I-PAD, skaffa och använda Bank-id. Så kommer vi ordna utbildningar i höst. Information kan fås av Bengt Larsson eller Ulla Kronnäs. Det är ett projekt som drivs av Vuxenskolan, Sparbanken och pensionärsföreningarna.

Pensionärsalliansen

Caféet i Pensionärernas hus är öppet vardagar mellan 11.00-14.00

RPR Regionens Pensionärsråd

En 2 dagars utbildning har hållits där vi diskuterade hur vi (SPF Seniorerna, PRO, SKTF och RPG) tillsammans ska arbeta RPR. Regionstyrelsens ordförande Monica Johansson och våra 4 våra förbundsordförande deltog. Det händer mycket på regional nivå så det är viktigt att pensionärsorganisationerna får vara med i utredningsarbetet också. Vår röst är viktig

Medlemsförmåner

Sörmlandsdistriktet och Trosa Seniorerna Trosa har förhandlat fram rabatter för våra medlemmar. Medlemsförmåner se information på SPF Seniorerna Trosas hemsida

Information från SPF Seniorerna Trosa

Hemsidan

Hemsidan är nu uppdaterad med all information vi nu har.

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/trosa/>

Öppna och läs, om du har någon ytterligare ny information,
mejla spfseniorerna.trosa@gmail.com

Ladda ned SPF- appen gratis i [App Store](#) (för iOS) eller [Google Play](#) (för Android). Vi finns också på Facebook **SPF Seniorerna Trosa**.

Hälsningar

Ulla Kronnäs

ordförande SPF Seniorerna Trosa

Du får detta nyhetsbrev eftersom du är en kund till oss eller för att du har skrivit upp dig på vårt nyhetsbrev. Skulle du vilja avsluta din prenumeration, [klicka här](#).