SPF SENIORERNA Trosa

Månadsbrev januari 2023

Årsmöte

Alla medlemmar i SPF Seniorerna Trosa hälsas välkomna till Årsmötet den **13 februari 2023.** Årsmötet startar klockan 12.30 i Skärborgarnas hus därefter följer februaris månadsmöte. Årsmötes handlingar publiceras senast 2 veckor innan årsmötet på SPF Seniorernas hemsida. Motioner till årsmötet måste lämnas in till styrelsen senast 4 veckor innan den 16/1–23

Kommande aktiviteter

Akvarellmålning

Lär dig måla akvarell med konstnären Lars D- O. Sjögren.

Det här är en kurs som är perfekt för dig som är nyfiken på att testa måleri under trevliga och lättsamma former och aldrig målat förr. Akvarelltekniken som rymmer många möjligheter och uttryck är en teknik där du även kan låta slumpen styra. Jag kommer att visa dig olika tekniker för att skapa olika uttryck.

Vi testar genom att låta vattnet styra och skapa mer spontana och slumpartade yttryck där vi även bygger motiv med tunna lager av färg. Du som aldrig har hållit i en pensel förut kommer att upptäcka en ny värld i färg och form.

Vi börjar med att titta på material man behöver för att måla. Jag visar exempel på vad man kan åstadkomma med akvarelltekniken. Vi börjar med enkla färgövningar för att känna på vad akvarelltekniken innebär. Jag visar också vad skillnaden är mellan akvarell och olja/akrylmåleri. Vi fortsätter prova på att måla stilleben, blommor, landskap i storm, mönster och måla med hjälp av din egen fantasi. Efter min kurs kommer du att själv att kunna arbeta som en riktig akvarellmålare!

5 tillfällen á 3 timmar med max 8 deltagare, start vid minst 6 anmälda.

Lars är utbildad på Konstfackskolan, Christer Strömholm fotoskola och Dramatiska institutet. Har arbetat på Gymnasium, som lärare på Konstfack och är numera pensionär.

Varm Välkommen till en cirkel där din kreativitet får stort utrymme!

Datum:/Tid: torsdagar kl. 10.00 - 12.30, start 9/2–2023

Plats: Pensionärernas hus i Trosa

Kostnad: 1450 kr exklusive material

Anmälan: Senast den 2/2–2023 till Studieförbundet Vuxenskolan, sormland@sv.se Tel: 010-199 2330 Ett samarbete mellan Studieförbundet Vuxenskolan och SPF. Läs mer på SPF:s hemsida

Släktforskning

Välkommen att hitta dina rötter!

Tillsammans med Kristina Ringel får Du lära dig grunderna i
släktforskning, hur man går tillväga, vad det finns för redskap och hur
man använder dem.
Ni går igenom hur man använder dataprogrammet Arkiv Digital och
hur man läser äldre dokument och brev.
Du behöver ha en egen dator eller surfplatta och det är bra om du har

datavana.
I priset ingår ett abonnemang på Arkiv Digital i 91 dagar.

Vi ses vid 5 tillfällen på Pensionärernas hus i Trosa med start tisdag den 7/2-2023 kl. 10.00 - 12.30.

Max 8 deltagare och cirkeln startar vid minst 6 anmälda.

Varmt Välkommen till en cirkel där du får veta mer om dina förfäder!
Datum:/Tid: Tisdagar kl.10.00 - 12.30
Plats: Pensionärernas hus i Trosa
Kostnad: 1990 kr
Anmälan: Senast den 1/2-2023 till Studieförbundet Vuxenskolan, sormland@sv.se Tel: 010-199 2330
Ett samarbete mellan Studieförbundet Vuxenskolan och SPF. Läs mer på SPF:s hemsida

Varmt välkommen till 2023-års första månadsmöte.

Vi träffas i Pensionärernas Café, den 9 januari kl. 14.00

Livsfilosofen och författaren Gunnar Åsberg brukar ibland kallas Sveriges ende stå-upp filosof.
Ett av hans uttalanden som ofta citeras är:
"Det finns inga friska människor, bara för dåligt undersökta."

Gunnar pratar bl a om konsten att se ljuspunkterna i vardagen genom att vara där man är.
Men som med all äkta humor finns det i botten ett djupt allvar.

Filosofen Gunnar Åsberg både roar och oroar!
Varmt välkomna att lyssna till Gunnar, en spännande föreläsning!

Anmäl dig till Amelie Wolt, SMS: 070-7693606 eller mail: amelie.wolt@otp.se-
Pris 50:-/person betalas till BG 5606-0163, märk betalningen med namn.

Kaffe och smörgås serveras! Lotteri.

Vill du också bli medlem, gå in på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/trosa
I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Stavgång

Måndagar stavgång samling utanför Pensionärerna hus klockan 10.00
Ansvarig: Eleanor Hills Edwars

Caféet
Caféet finns i trevliga lokaler i Pensionärernas hus på Smäckbrogatan 27 i anslutning till Skärborgarnas Hus är öppet vardagar 11-14.
Öppnar igen den 9 januari 2023

Välkomna att ta en fika

Vattengymnastik

Start: **tisdag** 10/1–23 tider 9.30-10.00, 10.00-10.30 och 10.30-11.00
Avslutning: tisdag 30/5–23

Start: **fredag** 13/1–23 tider 9.30-10.00, 10.00-10.30 och 10.30-11.00
Avslutning: fredag 2/6–23

Pris: 750 kronor. Vi har höjt priset på grund av en ökning av hyran för varmvattenbassängen och ökat antal gånger till 18 gånger

Uppehåll: vecka 8 och vecka 14

Anmälan: görs till spfseniorerna.trosa@gmail.com. Det finns ett fåtal platser kvar.

Simningen

Start: **tisdag** 10/1 9.30-11.00 Avslutning: tisdag 30/5

Start: **fredag** 13/1 9.30-11.00 Avslutning: fredag 2/6

Anmälan: görs till spfseniorerna.trosa@gmail.com. Pris: 400 kronor. Uppehåll: vecka 8 och vecka 14

Onsdagsgymnastiken

Lokal för onsdagsgymnastiken är inte fastställt för tillfället, återkommer med information när lokalbokningen är klar.

40-årsjubileum

Boka in onsdagen den 8 februari 2023 klockan 18.00 för då firar vi att SPF Seniorerna Trosa har fyllt 40-år Det blir middag och dans till en orkester. Mer information kommer.

Hemsidan
Hemsidan uppdateras kontinuerligt med aktuell information
https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/trosa/

Öppna och läs, om du har någon ytterligare ny information
maila 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.

önskar

SPF Seniorerna Trosas styrelse. Vi ser fram emot ett år med många olika aktiviteter och engagerade medlemmar.

Hälsningar
Ulla Kronnäs
ordförande SPF Seniorerna Trosa

telefon:0706252016, mejl: ulla.kronnas@telia.com