

EXTRA MÅNADSBREV MAJ 2025

Kära medlemmar!

Maj är en tid av rörelse och liv – och det märks så klart även hos oss! Det är mycket som händer nu och därför vill vi passa på att skicka ut ett extra månadsbrev. Här påminner vi om kommande aktiviteter, men presenterar också några nyheter, som vi hoppas ska väcka ditt intresse.

Vårterminen är långt ifrån över – det finns gott om tillfällen att träffas, uppleva och inspireras tillsammans med andra medlemmar.

Folkhälsoveckan

Vi livesänder föreläsningar varje dag i Seniorcaféet. Liten frukost innan föreläsningen.

Mån 12 maj, kl 10-11

Yoga

Göran Boll

Tis 13 maj, kl 10-11

Vad är viktigt för hjärthälsan

Aase Wisten

Ons 14 maj, kl 10-11

Sarkopeni

Tommy Cederholm

Tor 15 maj, kl 10-11

Smärta – ett nödvändigt ont

Björn Bragée

Fre 16 maj, kl 10-11

Du kan påverka hur du mår

Kay Pollak

Månadsmöte – Konsumentrådgivare Inger Lindblom

Mån 12/5, kl 14.00.

Seniorcaféet, Pensionärernas Hus. Obligatorisk anmälan till Elisabeth Lund, SMS 070-2705015, eller mail: elisabeth@telbo.se **70 kr**

Sudoku – en metod för att lyckas.

Tis 13/5, kl 15.00.

Seniorcaféet. Nisse Svensson. Anmälan: margareta.wallin@gmail.com

Vandring Borsö. Samling utanför Pensionärernas Hus

Tor 15/5, kl 10. Samling vid PH. Man kan åka bil ända till Borsö. Ca 3 km vandring på en kuperad stig. Lasse Bäck guidar.

För mer info, ring Inger 070-2383135

Opera och rosé. 170 kr (vin, snittar och opera)

Tor 15/5, kl 16.00.

Seniorcaféet. Operasångare Daniel Svensson.

Obligatorisk anmälan: per.liljekvist@gmail.com

Trosa Vårdcentral informerar.

Mån 19/5, kl 14.00

Skärborgarnas Hus. Vårdcentralschef Susanne Rehn Svensson m fl

Obligatorisk anmälan: per.liljekvist@gmail.com

Antikexpert Knut Knutson föreläser om trender på antikmarknaden.

SPF-medlemmar 100 kr. Övriga 200 kr.

Tis 27/5, kl 13.00

Skärborgarnas Hus. Obligatorisk anmälan: per.liljekvist@gmail.com

Trosa Marknad, lördag 14 juni, kl 9-17! Vi deltar som vanligt och marknadsför oss. Vi behöver ett antal villiga medlemmar, som kan stå ett 2-timmars pass. Vi har gott om reklammaterial och godis att dela ut. Men framför allt är det ett väldigt trevligt tillfälle att träffa många besökare!

Parkour, Gåfotboll och Stavgång med träning

I juni startar vi igen i samarbete med Korpen.

Sommarcafé med början i mitten av juni. Under vårt motto "Aldrig ensam i Trosa" upprepar vi förra årets succé.

Vi planerar att ha caféet i Pensionärernas Hus öppet på tisdagar och serverar våfflor.

Dessutom har vi kaffe och fikabröd i Trosa Hamn en dag i veckan, torsdagar.

Vi planerar också in ett antal grillkvällar, en picknic vid Edanö gård och en i Vagnhärad. Kanske orkar vi med ytterligare några roliga aktiviteter.

Men vi behöver frivilliga! Ring Margareta Wallin, 070-564 47 38, och berätta vad du kan bidra med! Transporter till hamnen? Grädda våfflor? Grilla? Fixa en tipspromenad? Servera kaffe? Listan är lång.

Skärgårdsresa till Landsort Onsdag 25 juni. Kl 10 från Trosa Hamn med M/S Krogskär

Returresa kl 15 från Landsort. 625 kr/pers för båtresan. Ta med matsäck eller ät på Landsort! Endast 12 platser

Bindande anmälan till per.liljekvist@gmail.com

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.

Välkomna!

Margareta Wallin
Ordförande
SPF Seniorerna Trosa
070-564 47 38
margareta.wallin@gmail.com

