

## EXTRA MÅNADSBREV NOVEMBER

2024-11-14

Ibland går tiden alldeles för fort och början av november är en sådan tid!

Vi har redan hunnit med en hel del – Café Livslust om Fixar-Malte och God man/ förvaltare, Diskussionsträff om Vård och Omsorg, Månadsmöte med uppskattad filmvisning om gamla Trosa och inte minst en fantastisk eftermiddag med Emil Lundkvist – en enmansrevy. 150 anmälda åhörare!!

Det återstår dock en hel del och jag vill påminna om dessa!

### **Tisdag 19 nov, kl 13.00      Bokprat**

Biblioteket kommer till Seniorcaféet och byter böcker, berättar om nya böcker, författarporträtt och mycket mer.

### **Onsdag 27 nov, kl 15.00 (!!)      Författarträff**

**BLI YNGRE MED TIDEN** – för er som vill få ett längre, friskare och rikare liv. Göran Murvall, läkare från Nacka som startat träningsgrupper för 90+. Birger Öhman, VDn, som förändrade sitt liv till det bättre.

### **Fredag 29 nov, kl 13.00      Café Livslust**

Andreas Lindholm, sjukgymnast, och Maria Karlsson, arbetsterapeut. Båda kommer från rehabsektionen i Trosa kommun.

De beskriver verksamheten övergripande, t ex hur man arbetar i kommunens

verksamhet och hur det kan skilja sig från Vårdcentralens arbete.

De presenterar vilka insatser de kan genomföra och när det kan vara aktuellt.

Hälsofika och Rörelsebingo som vanligt!

Ladda ner SPF-appen eller läs mer på hemsidan! Affischer finns alltid på SPF:s anslagstavla i Seniorcaféet.

Du är varmt välkommen!

Margareta Wallin  
Ordförande      070-564 47 38